



給食だより 1月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
栄養士 森下 かほる

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす安心・安全・おいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、1月24日（土）～30日（金）の1週間は「全国学校給食週間」です。この機会に、普段、何気なく食べている学校給食について、改めて考えてみましょう。

1月は全国学校給食週間があります

学校給食のはじまり

みなさんが毎日食べている学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町にある私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、無料で食事を提供したことからと言われています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されました。

全国学校給食週間とは

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により子どもたちの栄養状態が悪化したことから、その必要性が再び呼ばれるようになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。「全国学校給食週間」は、世界中の人々の温かい心によって給食が再開されたことを記念する行事です。期間中は、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人たちへの感謝の気持ちをもって、給食をいただきましょう。

学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だった頃から大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、学校給食はバランスのよい食事の手本として、『生きた教材』の役割を担っています。

1月19日（月）～
1月23日（金）
三室小学校
給食週間



揚げパンのはなし

おじいさん、おばあさん、お父さん、お母さんが子どもの頃から、給食の人気メニューといえば「揚げパン」です。この「揚げパン」、実は学校給食が戦後再開された頃に、東京都大田区で誕生しました。当時は食べ物が不足し、子どもたちの一番の楽しみは給食でした。ある日、風邪で多くの子どもたちが学校を休みました。現在はできませんが、当時は休んだ子どもの家に、お友達が給食のパンを届けてくれていました。でも、パンは時間がたつと、すぐに硬くなってしまいます。そこで腕利きの調理員さんが、「パンを揚げてみようか・・・」とひらめいて、工夫したことが揚げパンの誕生につながったのです。

作ってみませんか？

ターメリックライス

12月の給食のメニューから紹介します。

お子様といっしょに ご家庭でも
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
精白米	3合		① 米に材料を全て加えて炊く。
ターメリック	0.8		
バター	10		
塩	1		
ガラスープ	80		
油	10		

大豆入りドライカレー

豚肉(挽)	50	① ピーマンはゆでて、冷ましておく。
大豆ミート	30	② 油を熱し、にんにく、生姜をよく炒める。
玉ねぎ	200	③ 豚肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
人参	80	④ ごぼう、玉ねぎ、人参、刻んだ大豆を入れ、よく炒める。
ごぼう	50	⑤ カレールウ、水、ガラスープを入れて煮る。
大豆(乾)	50	⑥ 干しうどう、トマトピューレ、調味料を入れて煮る。
ピーマン	30	⑦ ①を入れて、味をととのえ、出来上がり。
干しうどう	10	10 ゆでる・刻む
にんにく	3	3 みじん切り
生姜	3	3 みじん切り
トマトピューレ	50	
ウスターソース	15	
カレールウ	15	
ローリエ粉	0.1	
ナツメグ粉	0.1	
ガラスープ	50	
塩	3.5	
こしょう	0.2	
水	50	

福神漬け

	分量(4人分)	切り方	作り方
きゅうり	100	小口切り	① Aを合わせて加熱し、冷ましておく。
だいこん	80	いちょう切り	② 野菜はそれぞれボイルし、冷ましておく。
れんこん	30	いちょう切り	③ ①と②を混ぜ合わせて出来上がり。
生姜	2.5		
しょうゆ	20		
酢	5		
みりん	3.5		
砂糖	10		

* 三室小の人気メニューのひとつです。

* 給食では、ミニトマト以外の野菜は
すべて加熱して、冷やし、食前にドレッシングで
合わせています。

