

# 給食だより

1月  
久御山町学校給食研究会



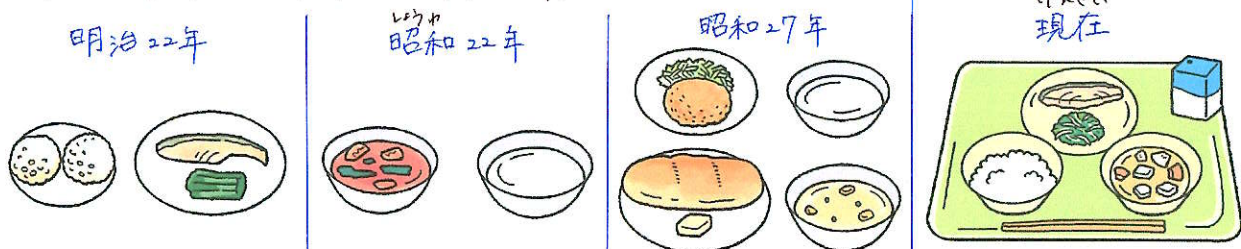
## 1月は全国学校給食週間です



全国学校給食週間は、学校給食についてもっと知ってもらい、さらに充実させたい取り組みに定められています。

### 学校給食の歴史

明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で「貧しい子どもたちに無料で昼食を食わせて」のが学校給食の始まりです。その後、さまざまな歴史を経て今に至りますが、どの時代も、子どもたちが「健康に成長すること」を願って作られてきました。



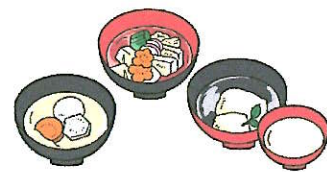
一度は戦争により学校給食が中断されましたが、アメリカの支援により再開しました。昭和24年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とし、のちに冬休みと重なれば1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

御牧小学校では  
1月30日~2月2日  
給食感謝週間です

学校給食が始まった当初は「栄養補給」が第一の目的でしたが、今は「食事のバランスを身に付ける、地域の食文化や郷土食を知る」といった役割もあります。

給食感謝週間では、毎日の給食や家庭での食習慣を振り返り、食事と健康のかわりや栄養について学習します。学校給食や家庭での食事の両方を通して、食への興味や関心を高め、いろいろな知識を身につけてほしいと思います。

### あはれのおうちではどんなお雑煮ですか？



雑煮は、もともと年神様に供え、その土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。また、味つけもすまし汁や醤油やみそ汁などさまざまです。

給食では、1月11日(木)に雑煮が登場します!!

今年度は、かつおだしに白みそ汁と京風雑煮が給食に登場します。具材には、あじやかな赤色が特徴の京にんじんや京野菜の水菜を使用します。

おうちのお雑煮と比べながら、ちがいをみつけて、味わっていただきたいと思います!

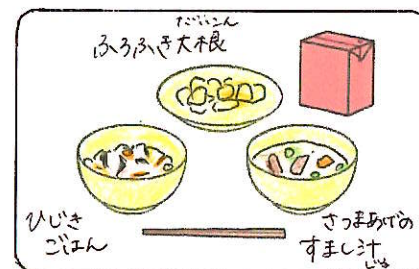
### 毎月19日は食育の日

毎月19日前後に減塩のコツを生かした減塩給食を実施しています。

1月に紹介する減塩のコツは、「素材の味を生かす」です。1月19日(金)に登場

する「ふうふき大根」は、冬が旬の大根を

少しの塩としょうゆ、みりん、大根そのものの味を生かすように煮込んでいきます。甘めに仕上げた白みそのだしをかけて、味わっていただきたいと思います。



★レシピ(4人分)★ 大根 1/2本、塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ1、みりん 小じい1/2を汁に入れます。ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。白みそ 大じい2、さとう小さじ1、酒 小じい2、みりん 小じい1、和風だし 小じい2、水 小じい1を合わせて火にかけて煮詰め、大根にかけていただきます。