

給食だより

令和3年1月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
がっこうきゅうしょく
学校給食の
れきし し
歴史を知ろう

楽しかった冬休みも終わり、新しい年が始まりました。寒さはこれから一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなども流行する時季です。外から帰ったあとや食事の前は、せっけんを使っていないに手を洗い、予防しましょう。また、朝は体が温まるように、しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。



献立作りの学習をしました

千代田中学校の2年生が2学期にバランスの良い食事について学習し、1日の献立作りをしました。その中で、「スポーツをがんばっている人を応援する給食」をテーマに栄養のバランスが良く、スポーツをがんばる人に必要な栄養がとれる給食の献立を考えました。今月は3名の献立を紹介します!!



15日(金) 小沼 葵 さん

ごはん ぎゅうにゅう チキンソテー ポテトサラダ とんじる ※オレンジ
※オレンジは中学校のみにつきます

1群から6群までの食材をバランスよくとれるようにしました。冬なのでいろいろな野菜がとれて体があたたまるように豚汁にしました。また、集中力がアップするように、炭水化物、ビタミンB1、カルシウムをとれるようにしました。



20日(水) 野口 玲奈 さん

ごはん ぎゅうにゅう みそだれやきにく アーモンドサラダ ABCスープ ※オレンジ
※オレンジは中学校のみにつきます

みそだれやきにくにパプリカを入れることで、食感や彩りを考えました。ふだんとりいれにくい緑黄色野菜を多めに入れたことで、健康を考えました。部活での集中力アップのために、炭水化物、ビタミンB1、カルシウムがとれる組み合わせにしました。



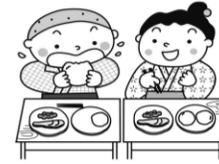
27日(水) 原田 里桜 さん

ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ れんこんのきんぴら みそしる ※みかん
※みかんは中学校のみにつきます

緊張やストレスの解消のために、ビタミンCが豊富なみかんを入れました。部活などでのケガの予防のために、卵や牛乳などのたんぱく質を入れました。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

昔の給食をふり返ってみよう



▲マカロニとさけ缶のミルクスープ

コッペパン
アメリカから支援された小麦粉を使って作られていた大きなコッペパン。



▲ふるふき大根のおかず



▲クジラの竜田あげとサラダ

昭和30年代
(1955~1964)

クジラの竜田あげ
このころ値段が安かったクジラ肉がよく使われた。



▲ソフトめんミートソース

昭和38年
(1963)

昭和40年代
(1965~1974)



ソフトめん
うどんとスパゲッティの間のようなのびないめんが開発され広まった。



▲カレーライス

昭和51年
(1976)

正式にごはん給食が始まる
ごはん給食が多くなり、いろいろなメニューが増えていく。

明治22年
(1889)

昭和21年
(1946)

昭和25年
(1950)

学校給食のはじまり

山形県にある小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子のために食事を出したのがはじまり。

戦後、給食が再開される

パンとミルクとおかずの給食に



▲当時使われたミルクポット

大きなコッペパンとクジラ肉のメニュー

カレーシチュー
脱脂粉乳やクジラ肉を使って作られた当時の人気メニュー。



▲カレーシチュー

ソフトめんが登場!

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わり、パンやおかずの種類も増える



▲あげパン

あげパン
コッペパンをあげて、砂糖やきな粉をまぶした、今でも人気のパン。



▲ごはん給食の様子



▲ドラム缶入りの脱脂粉乳

脱脂粉乳
ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えたもの。
苦手な子が多かった。



学校給食週間は特別メニューが出ます。25日の給食は明治時代に給食が始まったころの献立をイメージしました。改めて学校給食について考える1週間にしてみよう。