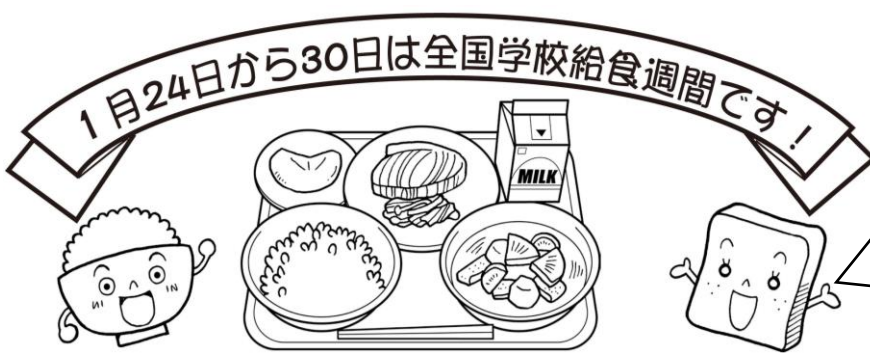


給食だより 1月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

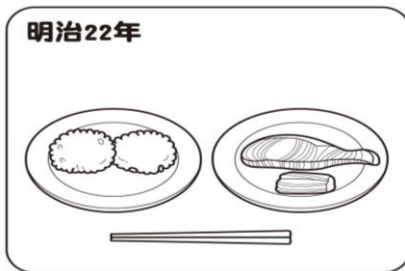
あけましておめでとうございます。冬休みが明け、校舎には子供たちの元気な声
が戻ってきました。風邪などが流行る時期になります。生活リズムをしっかりとし、
3食きちんと食べて、毎日元気に過ごしましょう。



学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子供たちの心身の成長を支えます。また、「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21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」と定め、後に冬休みと重ならない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。

給食の歴史を見てみよう！



明治22年
おにぎり 塩鮭 菜の漬物



昭和2年
ごはん ほうれん草のホワイ
ト煮 さわらのつけ焼き



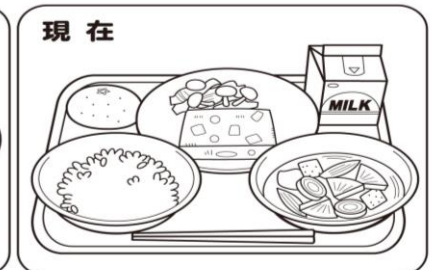
昭和20年
ミルク(脱脂粉乳) みそ汁



昭和40年
ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳 甘酢あえ 黄桃 チーズ



昭和52年
カレーライス 牛乳 塩もみ
バナナ スープ



現在
郷土料理や世界の料理など
様々な献立を取り入れてます。

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は、塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれています。



今年は何年？ 干支ってなあに？



中国をはじめアジア圏では、大昔から十干（甲乙丙…）と十二支（子丑寅…）の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは十干と十二支を組み合わせ、60を周期としています。現在では日本で干支というと十二支の「子丑寅…」を指す言葉として定着しています。現在でも、正午（午後0時）といたりするのは、午の刻がちょうど午後0時を示すためです。おやつの時間というのは、1日2食のころの時代に八つ時といって未の刻（午後2時ごろ）に、簡単な食事をしてきたことから、今に受け継がれています。

今年「辰年」です！

給食 レシピ紹介



みそポテト

《材料》	4人分	切り方・処理
じゃが芋	中3個	1cm幅いちょう切り
小麦粉	100g	
水	50cc	
揚げ油	適量	

《作り方》

- ①小麦粉と水で衣をつける。
- ②じゃが芋に衣をつけて揚げる。
- ③調味料を煮立てて、最後にごまを入れる。
- ④揚げたじゃが芋にたれをからませる。

【たれ】

赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ3
日本酒	大さじ1
みりん	大さじ1
白すりごま	大さじ1
水	大さじ2

小屋飯(こぢゅうはん)という、農作業の合間など小腹がすいたときに食べる秩父地域の郷土料理です。

家庭で作るときは生のままでなく、電子レンジなどでじゃが芋を一度加熱してから揚げると、時間短縮になります。

また、給食では衣におからパウダーを入れて、たんぱく質と食物繊維をとれるようにしています。