

食育だより

1月

船橋市立法典小学校
栄養教諭 浅田 朝子

あ 明けましておめでとうございます。今年も給食の時間にみなさんの笑顔がたくさんあふれるよう、心を入れて
給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

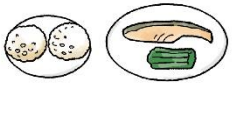
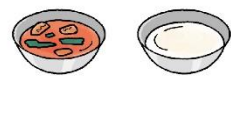
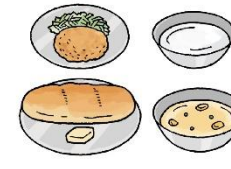

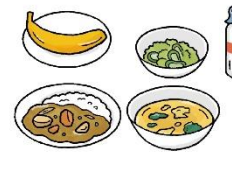
1月24日～30日

全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 菓物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 菓物(バナナ)・スープ

現在の学校給食は、「食育の生きた教材」として位置づけられています。栄養バランスのとれた内容であるだけでなく、地場産物や食文化など食事について幅広く学ぶことができる献立となっています。

★～成長期の体をつくる栄養が豊富～

さかな た 魚を食べよう

日本における魚の消費量は2001年をピークに減少し続けています。魚には、たんぱく質や体によい油、カルシウムなどが含まれていて、成長期の小学生には積極的に食べてほしい食品です。



給食における工夫

- 煮魚には脂の多い種類の魚(さば等)を使い、やわらかく仕上げます。煮汁は少し甘めの方が好まれます。
- 揚げ魚は、あっさりとした味の魚(さけ、たら、かれい、さわら等)の方が食べやすいようです。また後からたれをかけたり、たれにくぐらせたりする料理が好まれます。だしをきかせた和風のあん、甘酸っぱさのある南蛮漬などが人気です。
- 粉をまぶして焼いたり揚げたりする時は、カレー粉や青のりなどを混ぜると、ぐっと食べやすくなります。

給食で人気の魚料理「鮭とチーズの春巻き」

棒状に切った魚と冷凍のフライドポテト、スティック状のチーズを春巻きの皮で包み、魚に火が通るまで油で揚げます。味つけはチーズの塩気のみで十分おいしく食べられます。ぜひお試しください。



鮭とほうれん草のチーズ焼き（4人分）

ほうれん草料理

鮭	4切れ (280g)
・酒	小さじ1 (5g)
・塩	小さじ1/5 (1g)
・こしょう	少々
ほうれん草 (2cmに切る)	1束 (150g)
・しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
バター	1切れ (6g)
にんにく (みじん切り)	1/2かけ (2g)
塩	少量
こしょう	少々
ピザチーズ	3/4カップ (60g)



- ①鮭は30分以上下味をつけて、焼いておく。
- ②ほうれん草はゆでて、しょうゆをふっておく。
- ③バターをフライパンで熱し、にんにくを香りを出すように弱火でよく炒める。
- ④③に水気を切ったほうれん草を加え、塩、こしょうで調味する。
- ⑤耐熱皿に鮭を並べ、④の具、チーズをのせて、オーブンで焼き色がつくまで焼く。



残ったほうれん草でもう一品♪

ほうれん草料理

【ほうれん草のそぼろあえ（4人分）】

ほうれん草 (2cmに切る)	1束 (150g)
もやし	1/8袋 (25g)
・しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
赤ピーマン (千切り)	中1/2個 (25g)
ごま油	小さじ1 (5g)
豚ひき肉	50g
A	
・砂糖	小さじ2弱 (5g)
・酒	大さじ1/2 (7.5g)
・しょうゆ	小さじ1と1/2 (9g)
白ごま	小さじ1 (3g)



- ①野菜はそれぞれゆで、ほうれん草、もやしはしょうゆをふっておく。
- ②油をフライパンで熱し、肉をバラバラに炒め、Aの調味料を加え、煮詰める。
- ③野菜の水気を切り、全ての材料を混ぜ合わせる。

野菜だけだと敬遠されがちなあえ物も、そぼろを加えると食べやすくなり、ごはんも進みます。お弁当にもおすすめです！