



食育だより1月号

春日部市立武里西小学校
令和2年度
毎月19日は、食育の日

本年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食提供をいたします。宜しくお願いいたします。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1月は全国学校給食週間があります

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児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

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日までの間を「学校給食週間」としました。

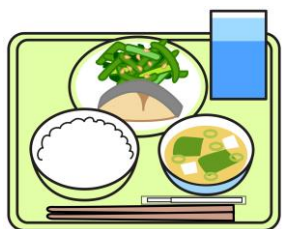


～ 春日部市における給食のあゆみ ～

昭和23年	市内の学校でミルク・おかずの補食が提供される
昭和29年	学校給食法の成立
// 5月	市内の小学校1校でパン・ミルク・おかずの完全給食の開始
// 7月	旧春日部市の誕生



ミルク(脱脂粉乳)



完全給食

ミルクとは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。脱脂粉乳(スキムミルク)ともいいます。戦後の食料不足の時代に、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)やユニセフから脱脂粉乳の援助物資を受けていました。給食室で、脱脂粉乳に水を入れて加熱し、ミルクとして提供されていました。

春日部市では、昭和44年に小中学校でミルク(脱脂粉乳・スキムミルク)から牛乳に切り替わりました。現在の給食も完全給食(主食・牛乳・おかず)で提供されています。だから、給食には牛乳が出てくるのです。

おかずづくりにチャレンジ!

2月10(木)お弁当の日です。

白いごはんにあった『おかず』を考えて、持ってきてましょう。

ごはん・ジョア・みそ汁を学校から出します。お弁当と一緒に、食べてくださいね。

食べきれる分の「おかず」を用意しましょう

お弁当の時、栄養のバランスを考えると、遠足などに使うお弁当箱の半分にご飯、残りにおかずを詰めると良いと言われています。1段のお弁当箱は、半分程度のおかずを用意しましょう。2段のお弁当箱を使う場合は、1箱におかずを詰めてくると良いかと思います。前日のおかずを利用したり、市販されているものを活用したりして、ご負担のないようにしてください。



デザートは、持ってきてもいいの?

基本は、おかずがあれば大丈夫です。デザートを入れたい時は、お弁当箱に入る分にしましょう。お弁当箱に季節のくだものが入ると、見た目が華やかになります。

1月の献立から



きなこチーズ蒸しパン

初めて登場した蒸しパンです。子供たちはとても良く食べていました。蒸したてのホカホカは、きなこが香って、おいしいですよ!

<作りやすい材料 アルミカップ5個分>

蒸しパンミックス 200g きなこ 15g 豆乳 150cc

チーズ 40g (ピザ用チーズでも可)・・・5ミリ角に切っておく

《作り方》

すべての材料を合わせて、アルミカップに入れ、蒸気が立ったお鍋で蒸す。竹串を指して、串に生地がつかなければできあがり!