

# 給食だより

2024

1月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください 1月の栄養目標 感謝して食べよう

## 1月24日から30日までは全国学校給食週間です

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、栄養バランスが良く、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



～この機会に家族で給食についてかんがえてみませんか～

## おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>塩さけ</li> <li>菜の漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルク(脱脂粉乳)</li> <li>トマトシチュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれんそうとたまごのグラタン</li> <li>えびのサラダ</li> <li>くだもの(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐のハンバーグ</li> <li>あえ物</li> <li>みそ汁</li> <li>くだもの(みかん)</li> </ul>

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

## お正月の行事食 七草



七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の無病息災を願う風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)のことです。

七草がゆには、お正月で不足しがちなビタミンの補給や胃を休める効果などがあります。

七草を包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



## 献立紹介 七草がゆ

### 〈材料 4～5人分〉

米	1合
☆だし汁	1リットル
酒	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1(お好みで)
せり	2g
なすな	2g
ごぎょう	2g
はこべら	2g
ほとけのざ	2g
すすな	30g
すすしろ	30g

### 〈作り方〉

- ①かぶと大根は食べやすい大きさに薄く切る。それ以外の葉は、さっとゆでて水けをしぼり、1センチほどに刻む。
- ②かつおぶしを熱湯に3分ほど浸してだしをとる。
- ③鍋に洗った米、だし汁、酒をいれて中火にかける。沸いてきたら、米がくっつかないように軽く混ぜ、蓋をして10分ほど弱火にかける。
- ④大根を加えて10分、かぶを入れてさらに10分ほど煮る。
- ⑤炊きあがったら①の七草を入れ、塩としょうゆで味付けする。

☆だし汁	かつおぶし	20g
	熱湯	1リットル

