

# 1月 給食だより



令和2年1月  
高岡市立万葉小学校

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
1月は1年の初めの月です。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に過ごすための願いが込められた行事がたくさん行われます。また、毎年1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この機会に、学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

給食週間  特別献立

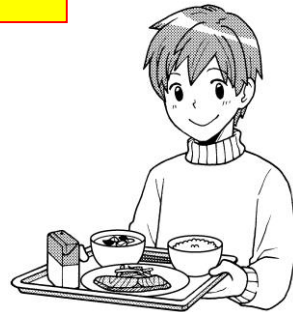
テーマ

**東京2020オリンピック・パラリンピック開幕！**  
～オリンピックの歴史やスポーツに必要な栄養について知ろう～

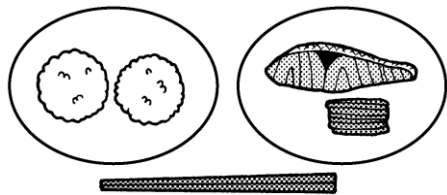
## 全国学校給食週間とは…

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たり、「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たりする等の役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割等について理解を深め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。



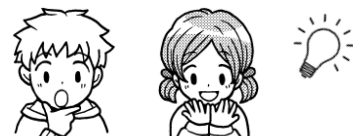
## 学校給食の始まり



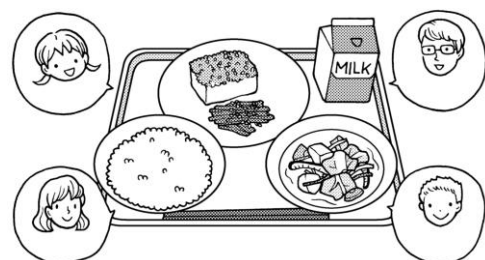
日本で最初に学校給食を始めたのは、明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校です。この小学校を建てたお坊さんが、家が貧しくお弁当を持ってこられない子供たちを対象に、無償で昼食を提供しました。当時の献立は、おにぎり、塩づけ、菜の漬物でした。

## 現在の学校給食

現在の学校給食は、成長期の子供たちの健康増進に役立つ、栄養バランスのとれた食事で、地場産物も多く取り入れています。また、食に関する正しい知識や食習慣を身に付けられるほか、郷土料理や行事食等を取り入れることで、食文化や伝統に対する理解を深め、食への関心を高めています。



## ～給食の思い出を家族で話題にしてみませんか？～



家族で食事をする時に給食の思い出を話題にしてみられてはいかがでしょうか。好きな（好きだった）給食の献立や印象に残っているできごと等を、ぜひお話してあげてください。

### 24日(金) 1972年 札幌オリンピック ～北海道の郷土食・特産品を使った献立～

**さけのちゃんちゃん焼き** 北海道の郷土食です。鮭と季節の野菜を蒸し焼きにし、味噌で味付けします。  
**粉ふきいも** 北海道の特産品のじゃがいもは、生産量が全国第1位となっています。  
**北海道ラーメン** 寒い気候でも温かく！札幌や釧路のご当地グルメとして有名です。  
**メロンゼリー** 北海道の特産品のメロンを使用した、甘いゼリーです。



### 27日(月) 1998年 長野オリンピック ～長野の特産品を使った献立～

**野沢菜チャーハン** 野沢温泉村で作られたことが名前の由来の、野沢菜が入っています。  
**鶏肉のりんごソースかけ** 長野県で最も栽培面積・生産量の多い果物、りんごをすりおろしソースにしました。  
**わさびあえ** 安曇野わさびは、日本三大わさびとして有名です。日本一の生産量を誇ります。  
**糸寒天汁** 寒天は、天草等の海藻を材料としています。寒く乾燥した気候の長野県では、寒天作りが盛んです。  
**ブルーベリータルト** ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、視力や眼の疲労回復に効果があります。

### 28日(火) オリンピック発祥の地 ギリシャ ～ギリシャ料理～

**クルーリ(ごまパン)** ギリシャでは、ドーナツ型をしています。  
**ムサカ** ギリシャのおふくろの味。ひき肉と野菜、チーズ等を重ねて焼きました。  
**ホルタ** ほうれん草等を茹でて、塩・オリーブ油・レモン汁を合わせます。  
**ギリシャ風スープ** ギリシャ周辺の地中海沿岸が原産地の、レンズ豆入りです。



### 29日(水) 目指せ未来のオリンピック選手 ～スポーツに必要な栄養について知ろう～

**カレーライス(麦ごはん)** カレーはチーズ入り。強い骨を作るカルシウムが多く含まれています。  
**ほうれん草オムレツ** 卵には、筋肉を作るたんぱく質、ほうれん草には、貧血を予防する鉄分が豊富です。  
**ブロッコリーと切り干し大根のビタミンサラダ** ビタミンCは、ケガ予防や疲労回復に役立ちます。  
**セレクトデザート** ゼリー(アセロラ/みかん)、どちらもビタミンCがたくさん入っています。



### 30日(木) 東京2020 オリンピック・パラリンピック開幕！ ～日本へようこそ！「和食」でおもてなし～

**すりみ揚げ** 富山県の郷土食です。すりみは、魚の身から骨や皮を取り除き、すりつぶしたものです。  
**青菜のゆばあえ** ゆばは、乾燥させることで、食べ物を無駄なく長い間保存することができます。  
**花麩のすまし汁** 和食の出汁は、日本だけのものです。花麩の花形は、彩りよく映え、料理を引き立てます。  
**ミニたいやき** 鯛は、めでたいに通じる縁起のよい最高の魚として好まれています。  
**味付けのり** 日本独特の食品です。パリパリとした食感で、磯の香り、風味が特徴です。

