

食育だより

1月

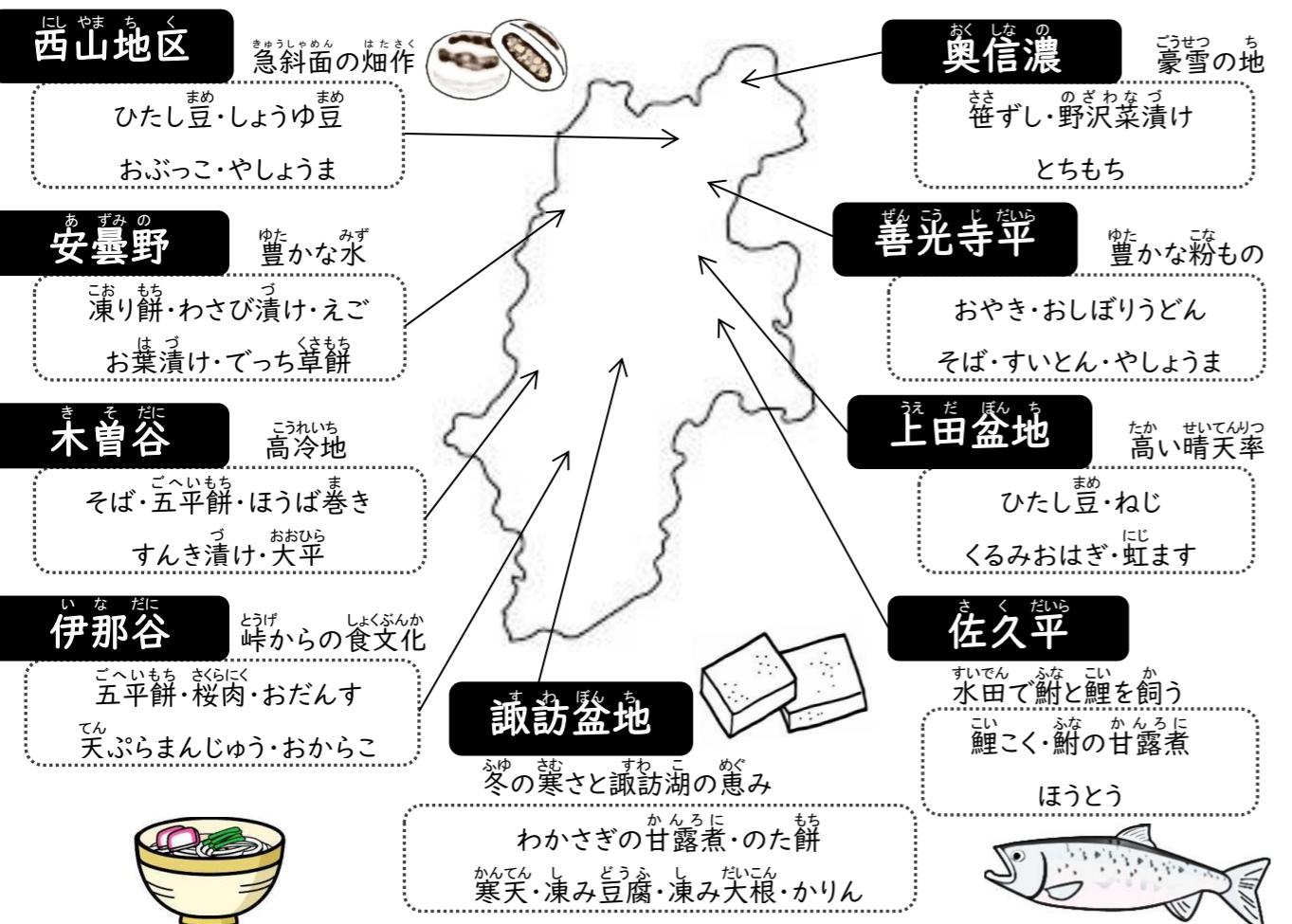
今月の
目標

郷土の食べ物について知ろう

1月は「睦月」と言います。親戚や知人が互いに行き来し、「仲睦まじく」することから名付けられたと言われています。1月はお正月やどんど焼きなどたくさんの行事があり、それとともに昔から伝わる行事食があります。給食では今月も色々な行事食を提供します。日本の大切な食文化を知る機会にしたいですね。

いくつ知っていますか？長野県郷土食マップ

県歌「信濃の国」にも歌われるよう、長野県は海から遠い、山と川の国です。「日本の屋根」とも言われる信州には、実り豊かな盆地もありますが、山間の高冷地も多く、物資の流通も良くない地域もありました。人々はその土地でとれる農産物や川の魚、四季の山菜など自然の恵みを巧みに生かして、信州ならではの食文化を育んできました。



1月24日は「給食記念日」です

～戦後の給食の移り変わり～

明治22年

おにぎり・塩鮭・高菜漬け

昭和22年～

トマトシチュー・脱脂粉乳

昭和25年～

コッペパン・脱脂粉乳・
コロッケ・せん切りきやべつ

昭和38年～

ソフト麺のカレーあんかけ・
牛乳・甘酢和え・チーズ

昭和51年～

カレーライス・牛乳・塩もみ・
バナナ

現在

学校給食は食育の一環に

日本で最初の給食開始

やまがたけんつるおかし
山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、この学校を建てたお坊さんが、貧しくてお昼を持ってこられない子どもたちに食事を出したのが始まりです。

支援物資により給食開始

ユニセフなどからの脱脂粉乳や缶詰めなどの援助物資を使ったメニューが中心でした。

パン、ミルク、おかずがそろうように

アメリカから送られてきた小麦粉を使ってパンが作られ、主食、ミルク、おかずが揃う「完全給食」が出るようになりました。



麺と牛乳が登場

和風の食事にも洋風の食事にも合うように作られたソフト麺(正式名称はソフトスパゲッティ式麺)が作されました。また、脱脂粉乳は牛乳へと徐々に切り替えられました。長野県では、初めての大型給食共同調理場が中野市に誕生しました。



給食メニューの紹介

〈材料〉

ねずみ大根の切り干し

〈4人分〉

きゅうり

15g

キャベツ

40g

人参

75g

「しょうゆ

20g

マヨネーズ※

小さじ1

刻みのり

大さじ3

白いりごま

1g

5g

ねずみ大根のりごまマヨ和え

① 切り干し大根は水に10分程度浸し、戻しておきます。

② 鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでて冷まし水気を絞っておきます。

③ きゅうりは輪切り、キャベツは1センチ幅、人参はせん切りにします。

④ 人参をさっとゆでて冷まします。

⑤ 切り干し大根と野菜に刻みのりを加えAで和え、上からごまを振ってできあがりです。

何年も前から子どもたちに根強い人気の和え物です。

「あまもくら」したねずみ大根がおいしく味わえます。

※給食では、卵アレルギーの人も安心して食べられるように卵不使用の「ノンエッグマヨネーズ」を使っています。

