



食育だより

令和6年度 第9号

柏市立南部中学校

栄養士 阿部

新しい年が始まりました。今年も心と体の健康を満たすおいしい給食を作っていきます。

冬休みは、お節料理やお雑煮など、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをして生活リズムが乱れやすくなります。まだまだ、寒い日が続きます。早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけ体調管理に努めましょう。

全国学校給食週間

1月24日～30日は「**全国学校給食週間**」です。
給食について改めて知るよい機会にしましょう。

* 学校給食の始まり *

明治22年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の^{ちゅう あい}忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが、給食の始まりです。

昭和に入り戦争のため物資が不足し、一時給食が中止となりましたが、昭和22年に給食が再開されました。

* 学校給食週間 *

1月24日を「**給食記念日**」とし、その日から1月30日までの1週間を「**学校給食週間**」としました。

学校給食の歴史と献立の 移り変わり



明治22年の給食「おにぎり、塩ザケ、漬物」

懐かしの給食メニュー

だっしふんにゅう
脱脂粉乳



脱脂粉乳とは、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。

スキムミルクともいいます。戦後の食料不足の時代に、ラウ(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。

くじらの竜田揚げ



くじらの竜田揚げは、昭和20年代から40年代ごろまで給食の定番メニューでした。くじら肉は、たんぱく質が豊富で戦後のたんぱく質源として、家庭料理でも食べられてきました。郷土料理として、今でもくじら料理を食べる地域もあります。

| | | | |
|------------------|----------------------------------|--|--|
| 昭和22年 (1947年) | ●給食が再開される | | |
| | ★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」 | | |
| 昭和25年 (1950年) | ●パン・ミルク・おかずの 「完全給食」に | | |
| | ★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」 | | |
| 昭和38年 (1963年) | ●ソフトめんが登場、 脱脂粉乳から牛乳へ | | |
| | ★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、焼缶」 | | |
| 昭和51年 (1976年) | ●米飯給食が正式に始まる | | |
| | ★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」 | | |



寒くなると牛乳が残りがち 牛乳を飲んでカルシウムをしっかり摂ろう！



何で給食に毎日牛乳が出るのでしょうか。



理由
その1

* 成長期には、たくさんのカルシウムが必要です。

左①の写真は、人の上腕骨の模型です。

左が大人、右が子どもの骨です。

長さも太さも増しています。

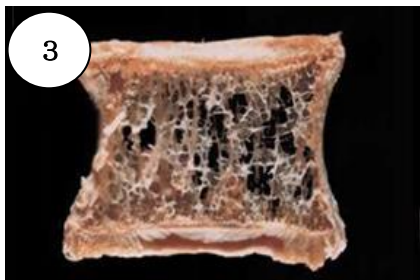
骨が成長するためには多くのカルシウムが必要であることがわかります。



左の②・③の写真は、背骨の断面図です。

②は健康な人の骨（骨密度の高い骨）

③は骨粗鬆症にかかった骨（骨密度の低い骨）



理由
その2

* カルシウムの吸収率がよい



牛乳は、ほかの食品に比べるとカルシウムの吸収が高い食品です。

これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

全国学校給食週間 千葉県郷土料理「いわしのさんが焼き」

1月28日献立

【材料 4 人分】

- ・いわしのすり身 150g
- ・鶏むね挽肉 100g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・卵 1個
- ・大葉 5枚
- ・生姜しぼり汁 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・みそ 大さじ1.5
- ・でん粉 大さじ1
- ・パン粉 大さじ1

【作り方】

- ①長ねぎ、大葉はみじん切りにする。
- ②材料をすべて混ぜ合わせ、よく練る。
- ③オーブンシートを敷いた天板に広げて、
オーブン 200℃で 15 分～20 分焼く。
- ④焼き上がったら、食べやすい大きさにカットする。



* さんが焼きの由来 *

房総半島周辺では漁師たちは獲れたての魚を味噌と一緒に細かくたたき「なめろう」という料理にしました。

この「なめろう」を、山へ仕事に出るときに、アワビの殻に入れて持っていき、山小屋で蒸したり、焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということから「山家（さんが）焼き」と呼ばれるようになりました。