

# 食育だより 1月

新しい年がはじまりました。みなさん、今年の目標は立てましたか？  
給食センターでは、みんなに楽しみにしてもらえるよう、より魅力的な給食づくりをしていきたいと思います。  
今年もよろしくお願ひします！

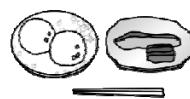
## ☆1月24日～30日は、全国学校給食週間です☆

今では当たり前のように毎日食べられている給食ですが、いつ、どんな目的で始まったのでしょうか。この機会に、給食の歴史をふりかえってみましょう。

### 給食のはじまり

明治22年、山形県で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために昼食を出したのが、学校給食の始まりです。

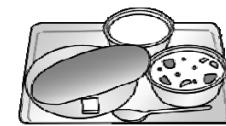
そのころの給食は、おにぎり・焼き魚・漬け物というものでした。



### 戦争による給食の中止

### 戦後

栄養不足の子どもたちのために、学校給食が再開されました。この当時、日本には食料が少なく、外国の助けを受けて給食を出しました。  
メニューはコッペパンやトマトシチュー、脱脂粉乳などでした。



### 現在

栄養不足の解消を助ける役割だった学校給食は、時代と共にその役割も変化してきました。

現在では、栄養補給だけでなく、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識・実践力を身に付けるための重要な役割を担っています。



献立は、季節感を大切にしながら栄養バランスに配慮し、地場産物や郷土料理を取り入れたり、希望献立を計画したり、楽しんで食べられる



### 今月のかがわ印給食ウィーク

- 19日：かがわ印グラタン
- 20日：まんばのごまドレッシング
- 21日：チヌめし
- 22日：宇多津の塩からあげ
- 23日：食べて菜のサラダ

### 食育クイズ

お正月に食べる「お雑煮」ですが、地域によって入れるもちの形が違います。丸いもちを入れるのはどの地域でしょう？

- ①北海道 ②関東 ③関西

### おすすめレシピ

### ～れんこんの和風サラダ～

#### 材料 (4人分)

れんこん	80 g
キャベツ	80 g
みずな	40 g
ハム	20 g
かつおぶし	2 g
A	
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
油	小さじ1

#### 作り方

- ①野菜とハムは食べやすく切る。
- ②れんこんとキャベツをゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④すべての具材を③のドレッシングで和える。

かつお節が入った和風サラダです。れんこんのシャキシャキした食感が良いですね。



このクイズの答えは③関西です。関西では、お雑煮に丸いもちを入れます。他の地域では、お餅や年糕などの角型のもちを入れます。