

# 1月 給食だより



令和3年1月12日発行  
牛久市立おくの義務教育学校

あけましておめでとうございます。今年も給食室一同、安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。

まだまだ寒い日が続きますが、『早寝・早起き・朝ごはん』で休みのリズムから、早く元の生活リズムに戻れるよう、声かけをしていただければと思います。

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」

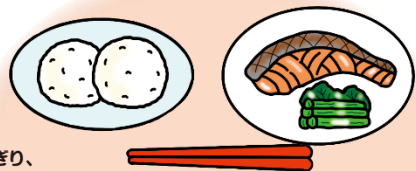
### 学校給食の歴史～これまでとこれから～

日本の学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現・市）で始まったとされています。今のような形の学校給食は、昭和21年12月から始まりまし。昭和29年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。



学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

#### 日本で最初の給食



おにぎり、塩ざけ、菜の漬物

明治22年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子ども達におにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

#### 昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーシチュー

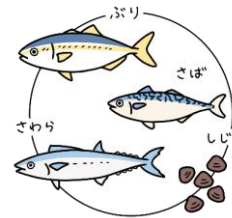
昭和時代のなつかしい給食です。くじら肉やびんに入った牛乳、先割れスプーンが特徴的です。

## 「寒」の食事を楽しもう!

「寒」は小寒（1月6日ごろ）から、1年で寒さが最も厳しくなる日とされる大寒（1月20日ごろ）をはさみ、立春の前日の節分（2月3日ごろ）までの約1ヵ月間をいいます。寒さはつらいですが、この時間ならではのおいしい食べ物があります。

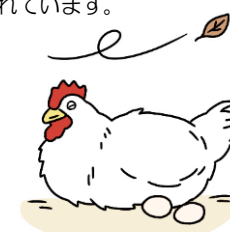
#### 「寒魚」を味わおう

「寒魚」といわれる魚介類（ブリ、サバ、サワラ、シジミなど）は、産卵に備えて栄養をたくさん蓄えているので、あぶらがのっておいしいです。



#### 「寒卵」って知ってる?

「寒卵」は冬の季語にもなっている寒い時期の卵です。この時期の卵は滋養があるとされています。



#### とっても甘いよ、冬野菜!

ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように糖分を蓄える性質があり、甘みがまします。



### 牛久市おいしい朝ごはんメニュー しっかり食べよう! 朝ごはん

#### 「ほうれん草トースト」(1人分: エネルギー310Kcal・塩分1.6g)

材料	4人分	作り方
食パン(6枚切り)	4枚	①ほうれん草とブロッコリーはそれぞれ下茹でし、小さめに切る。 ②ボウルにほうれん草・ブロッコリー・鮭フレーク・マヨネーズをいれよく和える。 ③食パン4枚に②を4等分してのせ広げる。ピザ用チーズを均等にのせる。 ④温めたオーブントースターにいれて約8分位焼き、おいしそうな焼き色になったら出来上がり。
ほうれん草	120g	
ブロッコリー	60g	
鮭フレーク	25g(大さじ4)	
マヨネーズ	大さじ3	
ピザ用チーズ	80g	

#### \*おすすめポイント\*

ほうれん草とブロッコリーで鮮やかな緑色、鮭フレークの桃色ときれいな色合いに出来上がります。食パンにのせる具は前の晩に混ぜておくと、朝は、パンにのせて焼くだけで、野菜たっぷりのボリュームのある朝食になります。



#### 《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトでご覧いただけます。引き続き学校給食の安心安全に努めてまいります。