

## あけましておめでとうございます

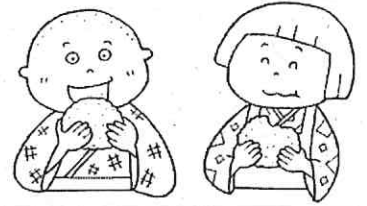
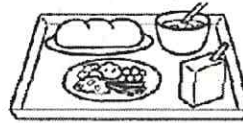
2024年がスタートしました。今年もみなさんが健康で元気に過ごせるよう、栄養満点でおいしい給食を作っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 全国学校給食週間がはじまります！ ～給食の歴史をふりかえってみよう～

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。



### 明治22年

山形県で、お弁当を持ってこられない子どもたちにご飯や野菜を中心とした昼食を出したのが給食の始まりです。その後全国へと広まりました。

その後、戦争によって給食は中断・・・。

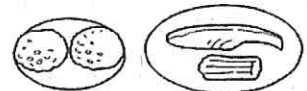
### 戦後

戦後、栄養不足の子どもたちのために、学校給食が本格的に始まりました。この当時、日本にはまだ食料が少なく、外国の助けを受けて、給食を出していました。

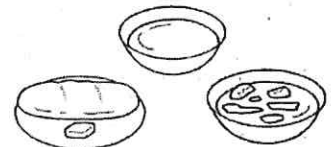
### 現在

学校給食の目的は、今までの栄養補給だけでなく、食事の重要性やマナー、食文化など、給食から様々なことを学ぶことができる、「生きた食材」としての役割があります。

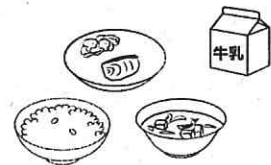
その他、行事食・郷土料理・世界の料理・地産地消など



塩むすび・塩鮭・つけもの



コップパン・シチュー・脱脂粉乳



ごはん・魚・サラダ・みそ汁・牛乳

- ☆昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
- ☆昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。
- ☆子どもたちを取り巻く食環境が変化するなかで、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。

♡時代の流れと共に変化し続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。

## 朝ごはん

### ～体に優しい朝ごはんメニュー～



年末年始にはさまざまな行事があり、行事にまつわるおいしい料理もたくさんあります。つつい食べ過ぎてしまって、胃腸に疲れが出ているかもしれません。あまり食べたくないから・・・、朝食を抜くのではなく、胃腸に優しい簡単朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう！

### 豆腐入り雑炊



- 材料（1人分）
- ・ごはん 70g
  - ・絹ごし豆腐 70g
  - ・塩昆布 3～5g
  - ・和風だしの素 小さじ1/3
  - ・おろししょうが 少々
  - ・卵 1個
  - ・水 200ml

#### 作り方

- ① 耐熱容器にごはん、豆腐を入れてよく混ぜる。
- ② 塩昆布、和風だしの素、しょうが、水を入れてラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ③ ②を取り出し、溶き卵を加えて全体をサッと混ぜ、再びラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。

### 食パンのリゾット風

- 材料（1人分）
- ・食パン 6枚切り1枚
  - ・オノンコンソメの素 1袋
  - ・お湯 180ml
  - ・冷凍ブロッコリー 3～5個
  - ・スライスチーズ（溶けるタイプ）1枚

#### 作り方

- ① 食パンは1cm角に切る。
- ② 耐熱容器にスープの素とお湯を入れて良くかき混ぜる。
- ③ ②に①、ブロッコリーを入れ、上にチーズをのせる。ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。



	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)
豆腐入り雑炊	塩昆布 卵 豆腐	しょうが	ごはん
食パンのリゾット風	チーズ	ブロッコリー	食パン

- ◎豆腐入り雑炊  
・時間があつたら、刻んだ長ねぎやえのきたけを加えてもおいしいです。
- ◎食パンのリゾット風  
・お湯を、温めた豆乳や牛乳にすると濃厚・クリーミーになります。
- ◎調理不要な「みかん」などをプラスして食べるのもいいですね♪

