

1月 食育だより



うるま市立学校給食センター

第一調理場

TEL : 098-973-1111

12月に使用した うるま市産食材

- ★冬瓜 ★きゅうり
- ★きやべつ ★ねぎ
- ★もやし

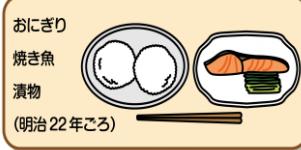


1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

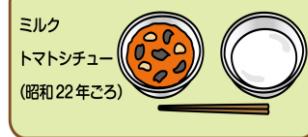
学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらず、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

給食のレシピを紹介します♪

鶏肉のバジル焼き：4人分

【材料】

- ・鶏もも肉 200g
- ・にんにく 1/2かけ
- ・(A) ドライバジル 小さじ1/2
- ・(A) レモン果汁 小さじ1/2
- ・(A) 白ワイン 小さじ1弱
- ・(A) オリーブ油 小さじ1
- ・(A) ぬちまーす 小さじ1/5
- ・(A) こしょう 少々

【作り方】

- ①すりおろしたにんにくと(A)の調味料を合わせておく
 - ②鶏肉に①を漬け込む
 - ③フライパンで両面しっかり焼いて出来上がり♪
- ※しっかり火が通っているかの確認を忘れずに！

★給食で提供しているレシピを参考にしています。各ご家庭に合わせて、材料や分量、作り方はお好みで調整してください。

☆リクエストメニュー☆

中学3年生へ、これまで食べててきた学校給食を振り返り、「もう一度食べたい！」給食メニューのリクエストを募集しました。1月から3月の給食に取り入れていきますので、お楽しみに♪♪

【リクエストの多かったメニュー】

- | | |
|--------|--------|
| ・揚げパン | ・アイス |
| ・ラーメン | ・ステーキ |
| ・カレー | ・豚キムチ丼 |
| ・タコライス | ・鶏から揚げ |

リクエストのあった料理には給食だよりの献立名の前に マークがついています。
自分がリクエストした料理は出ているかな？

