

* 食育だより *

平成30年1月
No.9

さいたま市立中島小学校



あたら とし はじ さいご
新しい年が始まりました。子どもたちにとって楽しい給食になるように、
さくねんじょう くふう
昨年以上に工夫していきます。どうぞよろしくお願ひします。

まいとし がつ にち にち ぜんこく がっこう きゅうしょく ゆうかん
毎年1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。

がっこう きゅうしょく い ぎ やくわり りかい かんしん たか がっこう きゅうしょく いっそう じゅうじつ はか もくてき きゅうしょく ゆうかん
学校給食の意義や、役割について理解と関心を高め、学校給食の一層の充実を図ることを目的として、給食週間が
きだ 定められています。なかしましょう きゅうしょく ゆうかん にち げつ にち きん きゅうしょく いん ちゅうしん ぜんこく とりく
中島小の給食週間も22日(月)～26日(金)です。給食委員を中心に、全校で取組みます。

～ がっこう きゅうしょく 学校給食のはじまりとあゆみ ～

めいじ ねんやまがたけんのおかちやう ちゅうしょく じさん こ や ざかな つ もの ようい はじ
明治22年山形県鶴岡町で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと焼き魚、漬け物を用意したことが始
まりです。だいに じ せかいたいせんちゆう きゅうしょく ちゅうし しゅうせほよくご にほん た もの ふそく えいようちちやう こ
第二次世界大戦中は給食は中止されていました。終戦直後も日本では、食べ物が不足し栄養失調の子ども
があふれていました。そこで世界の国々が、スキムミルクや缶詰などを日本へ送ってくれました。それらの材料をも
とに がっこう きゅうしょく いちぶ とし さいかい ぜんこく ひろ がっこう きゅうしょく おお こ 子どもたちを救いました。とうじの
学校給食が一部の都市で再開され、全国に広がりました。学校給食は、多くの子どもたちを救いました。当時の
きも わす ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん
気持ちを忘れないために設けられたのが、全国学校給食週間です。

がっこう きゅうしょく はじ ねんじょう じだい ととも きゅうしょく やくわり くふく み きゅうしょく けんこう
学校給食が始まって120年以上になります。時代とともに給食の役割は「空腹を満たすための給食」から「健康
かんが きゅうしょく か ぼうしょく じだい げんざい し た もの たいせつ み お
を考えた給食」へと変わってきています。飽食の時代といわれる現在、知らず知らずのうちに食べ物の大切さを見落
してはいないでしょうか。きゅうしょく ひと くろう わす かんしゃ た
給食ができあがるまでには、たくさんの人の苦勞があることを忘れずに、感謝して食べて
もらいたいです。

いのち た いのち まも た もの かんしゃ
「命を食べて命を守る」食べ物に感謝していただきましょう



食事と運動 体力アップ29-⑦

【海藻サラダ】 食物繊維たっぷりの海藻を使って健康管理をしましょう。リクエストがある人気のレシピです♪
材料は、児童4人分の分量です。ご家庭で量を加減して作ってください。

< 材料 >

| | |
|----------------|----------|
| 海藻ミックス(塩蔵) | 40g |
| ホールコーン(冷凍または缶) | 40g |
| きゅうり(輪切り) | 60g |
| 大根(皮をむき、千切り) | 80g |
| 食塩(下味) | ひとつまみ |
| しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1弱 |
| 砂糖 | 小さじ2/3 |
| 白いりごま | 小さじ1と1/3 |

< 作り方 >

- ①海藻ミックス、ホールコーンをそれぞれ茹で、冷ましておく。
- ②きゅうり、大根をさつと茹でたら、ザルにあげ、塩を全体に振り、冷ます。
- ③しょうゆ、ごま油、酢、砂糖を鍋に入れ加熱し、冷まし、ドレッシングを作る。
- ④白いりごまをフライパンで炒り、冷ましておく。
- ⑤ ①と②の水気を切り、③と④を和える。

レシピ出典:さいたま市食育ナビ(インターネットウェブサイト)
★学校給食のレシピが検索できます。ご覧ください。