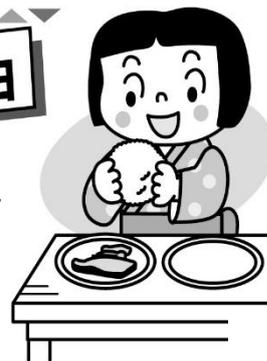


3学期がスタートしました。校舎には子どもたちの元気な声が戻ってきました。まだまだ、寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



全国学校給食週間

1月24日~30日



1796年ドイツで、貧しい家の子どもの救済と就学の奨励のために給食を実施したのが、世界で最初の学校給食とされています。

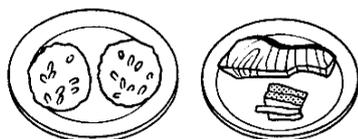
1889（明治22）年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校で、弁当を持って来られない児童のために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意したのが、日本の学校給食のはじまりです。

越谷市では、昭和23年に越ヶ谷小学校でミルク給食がスタートしました。



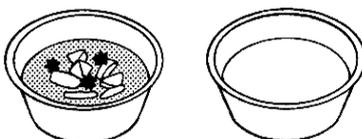
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治 22 年



おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和 20 年



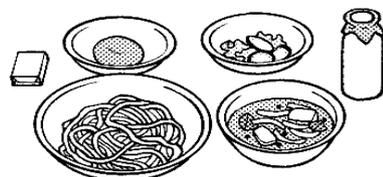
ミルク（脱脂粉乳）味噌汁

昭和 27 年



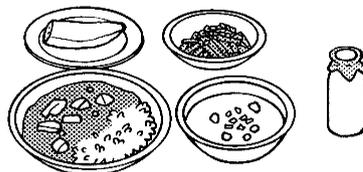
コッペパン ミルク（脱脂粉乳）
クジラ肉の竜田揚げ キャベツ

昭和 40 年



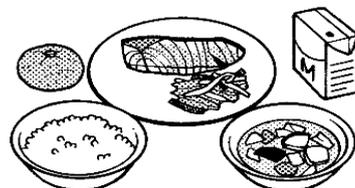
ソフト麺のカレーあんかけ 牛乳
甘酢和え 黄桃缶 チーズ

昭和 52 年



カレーライス 牛乳
サラダ パナナ スープ

今の給食



地場産物を活用した
様々な献立が作られています

今は豊かになった日本ですが、当時の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。食べ物にあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。



節分にまつわる食べ物

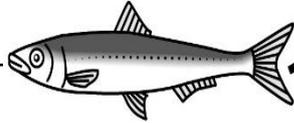


節分は、冬から春への季節の変わり目の行事で、大豆の他にイワシや恵方巻きを食べることで、節分のかわり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣があります。一年の健康と無事を祈りましょう。



大豆

「鬼は外、福は内」と掛け声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払うという意味があります。



イワシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシを刺したものを玄関などに飾ることで、邪気を払う意味があります。



恵方巻き

巻き寿司を切らないまま食べることで「縁が切れない」という意味があります。今年は「東北東」を向いて無言で食べましょう。



大豆のヒミツを知ろう

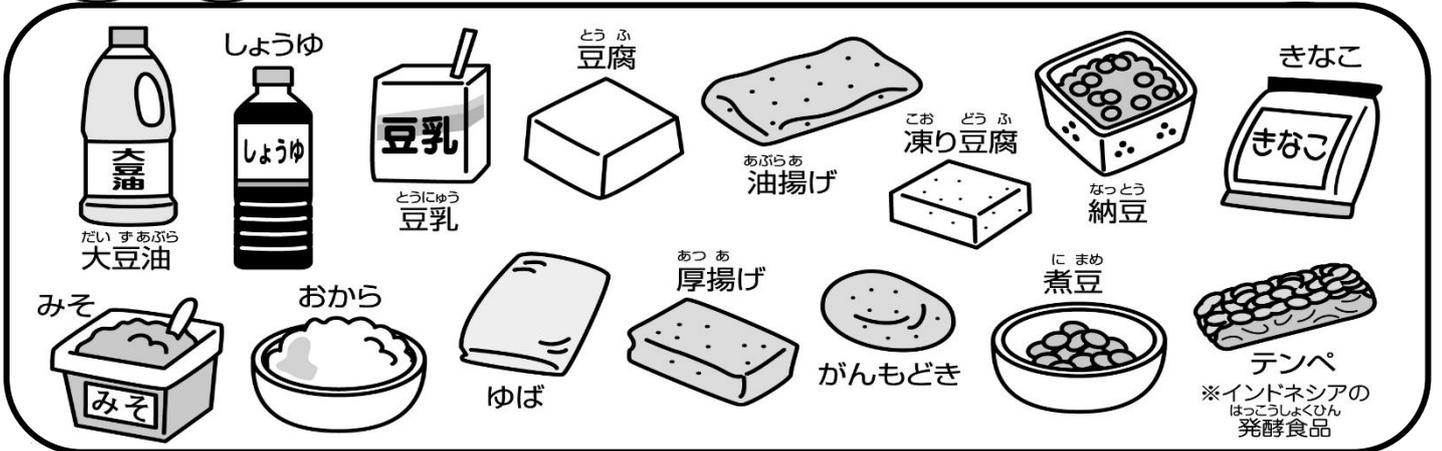


タンパク質が豊富で、「畑の肉」と呼ばれています。

●注目したい微量成分●

- 大豆イソフラボン：美肌・骨粗鬆症
- 大豆サポニン：免疫力向上・
- カルシウム：骨・歯を作る
- ビタミンB群：風邪予防
- 鉄：貧血予防

大豆から作られる食品・調味料



★給食で人気の大豆メニュー★

●チリコンカン● 材料(4人分)

- 大豆(水煮) …100g
- 油 …4g
- 水 …80cc
- 豚ひき肉 …120g
- トマトケチャップ …80g
- 玉葱 …140g
- ウスターソース …120g
- 人参 …40g
- 鶏ガラだし(粉末) …150g
- にんにく …1g
- チリパウダー …2g
- 白こしょう …0.2g
- パプリカ …1g

作り方

- ① 玉葱・人参・にんにくを荒みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ③ 大豆・水・●調味料を入れ、煮詰める。
※水は様子を見て入れる。