

●○食育だより○●

いただきます



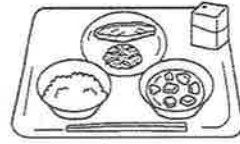
令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養をみたく、おいしい給食を作っていきますので、楽しみにしててください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。ふだん、何気なく食べている学校給食について、改めて知るよい機会にしましょう。



1月24日から30日は 全国学校給食週間



今の学校給食には、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育くむという、大切な役割があります。



日本の学校給食について

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に、山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どもたちのために、無償でおむすびなどを提供したのが、始まりと言われています。

その後、戦争などで一時中断しましたが、第2次世界大戦後に再開されました。

現在の学校給食は、栄養バランスの良い食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、生きた教材として、重要な役割を果たしています。



ていねいに配ぜん・ 後片付けをしよう!

みなさんは、給食の配ぜんや後片付けを、ていねいにしていますか? みなさんの給食に使っている食器や、はし・スプーン、トレー、食缶などは、すべて税金で買ったものです。大切に近づきましょう。また、学校給食が食べられることに感謝して、残さず食べよう、食べ物も大切にしましょう。



なつかしの給食メニュー(脱脂粉乳)



脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたもので、スキムミルクともいいます。戦後の食糧不足の時代に、ユニセフやララなどの団体から、脱脂粉乳の援助を受けて、提供されていました。

あまり、人気はなかったようですが、子どもたちのカルシウム不足を補うのに、大いに役に立ちました。

藤中栄養教諭の

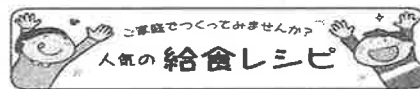
給食の思い出

私は河内小学校出身で、学校に給食室があり、調理員さんが給食を作るのを見るのが、大好きでした。時々給食に出る手作りプリンをどうやって作るのか、真剣にながめたこともあります。その時には分かりませんでした。思い出に残っているメニューは「新幹線ハンバーグ」で、みんな大好きでした。でも今は、西部給食センターのハンバーグの方が、ずっとおいしいと思っています。



《栄養教諭のつぶやき...》

先日、ようやく2月と3月の献立案を考えた。いろいろなものが高騰する中、何を出せばいいのか、本当に悩んだ。行事食は出したいし、旬の食材も使いたい。もちろん、栄養価は充たさなくてはならない。しかし、一番に考えるのは、給食を食べる子どもたちの事。子どもたちが笑顔で給食を食べてくれるのは何だろう? と思いながら、試行錯誤。頑張って考えた献立、子どもたちがおいしく食べてくれますように...



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《鶏肉のレモン風味》

一材料(4人分)

鶏肉(一口大)	200g
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ2
淡口しょうゆ	大さじ2弱
水	大さじ1

一作り方

- ① 鶏肉に、塩・こしょうで下味をつけておきます。
 - ② レモン汁以外の調味料を合わせて煮立て、冷めたらレモン汁を加えて、タレを作ります。
 - ③ 油を180℃に熱し、①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げます。
 - ④ 鶏肉が揚げたら、②のタレをからめて、出来上がり。
- ※ 西部給食センターの人気メニューです。ぜひ、作ってみてください。