



31日(月)		平均栄養摂取量	
白ごはん	きいろ	栄養価	小学校
牛乳	あか	エネルギー	650kcal
はるまき	きいろ	たんぱく質	26.9g
揚げ油	きいろ	脂質	摂取エネルギーの30.0%
マーボー豆腐	あか	食べものの3つの働き	
冷凍豆腐	あか		
豚ひき肉	あか	あか	おもにからだをつくる食品
たまねぎ	あか	あか	あか
にんじん	あか	あか	あか
干しいたけ	あか	あか	あか
すりおろしにんにく	あか	あか	あか
しょうが	あか	あか	あか
青ねぎ	あか	あか	あか
トウバンジャン	あか	あか	あか
みそ	あか	あか	あか
八丁みそ	あか	あか	あか
コチジャン	あか	あか	あか
中華スープの素	あか	あか	あか
こいくちしょうゆ	あか	あか	あか
料理酒	あか	あか	あか
でんぶ	あか	あか	あか
ごま油	あか	あか	あか
三温糖	あか	あか	あか

### 飛鳥汁

<材料(4人分)>

鶏肉(一口大に切る)	50g
木綿豆腐(サイコロ切り)	100g
うす揚げ(油ぬきして短冊切り)	20g
はくさい(2cm幅に切る)	120g
だいこん(いちょう切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	30g
しめじ(石突きを切りほぐす)	30g
ごぼう(さがきにする)	30g
青ねぎ(輪切り)	15g
しょうが(すりおろす)	2g
みそ	36g

- だし汁に、鶏肉、だいこん、にんじん、ごぼうを加えて煮る。
- うす揚げ、豆腐、はくさい、しめじを加えて煮る。
- 牛乳、みそ、しょうがのしぼり汁を加える。
- 青ねぎを加えて仕上げる。

飛鳥汁は奈良県の郷土料理で、牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったお味噌汁です。桜井市の給食では「かつおだし」を使用していますが、「鶏ガラスープ」を使用するところもあります。寒い時期に体が温まる料理です。お鍋にしてもおいしくいただけます。

### 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<b>1日~正月</b> <b>おせち料理</b> ・お雑煮	<b>7日 人日の節句</b> <b>七草がゆ</b> 7種類の若菜を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。
<b>11日 鏡開き</b> <b>お汁粉</b>	<b>15日 小正月</b> <b>あずきがゆ</b> あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

# 1月 給食だより

## 給食の歴史を知ろう

### 2022年 令和4年

#### 1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

### 苦手なものにも「トライ」しよう!

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいますが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「黄年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

### 昔の給食を見てみよう!

#### 明治22年の給食

お弁当を持って来られない子どもたちのために、昼食を提供したのが、「給食のはじまり」と言われています。昔の学校給食は、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するための食事でした。

おにぎり・焼き魚・汁もの

### 1/17 おむすびの日

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

### 郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

- けんさん焼き(新潟県)**  
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。
- めはりずし(和歌山県)**  
高菜漬けて、大きなおにぎりをくるんだもの。
- ぼくだんおにぎり(鳥根県)**  
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

### 昭和22年ごろ

LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

### 昭和25年ごろ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクラム肉やちくわがよく使われていました。

### 今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

### 奈良県の郷土料理

#### 三輪そうめん

桜井市を中心とした三輪地方で生産されているそうめん。三輪地方は、そうめん発祥の地とも言われ、三輪そうめんはこの地方の名産品となっている。げんやうこむぎこつかさむじきつての原料に小麦粉を使い、寒さの厳しい時期に作られる手延べそうめん。細長いながらコシのある独特の歯ごたえが特徴。夏は冷やそうめんとして、冬は温かいにゅうめんとして三輪地方では一年中食べられている。

#### 柿の葉すし

柿の葉すしとは、一口大の酢飯を、鯖・鮭などの切り身と合わせ、柿の葉で包んだ押しすしのことで、奈良県、和歌山県、石川県などに伝わる郷土料理。柿の葉は、緑あざやかな渋柿の若葉が使われる。柿の葉には殺菌効果があるので、つづ包むことによって保存性が高まる。

#### 飛鳥鍋

飛鳥鍋とは、鶏がらベースのみそ汁に牛乳を加えた鍋料理で、奈良地方の郷土料理。別名、飛鳥汁。お好みで、しょうが、とうがらし、すりつぶしたごまなどを加える場合がある。飛鳥時代、中国から来た僧侶が牛乳で鍋料理を作ったのがはじまりと伝えられている。