





# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課

令和2年1月10日

3学期は1年間の「まとめ」の学期です。

今年1年も、みなさんが毎日元気いっぱいに学校生活を送れるように、  
安心安全でおいしい給食を作っていきます！

しっかり食べて、じょうぶなからだをつくりましょう。

## 全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)

給食の歴史

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達の

ために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。

戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後は

ご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知った

ユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。

これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物大切さなどを知り、

食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



1月24日の給食は  
当時の献立を再現しました。

明治22年ごろ

おにぎり  
さけ  
つけもの



大正12年ごろ

まぜごはん  
みそしる



昭和22年ごろ

だっしふんにゆう  
シチュー



### 七草がゆ

【10日(金)】

1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて、  
無病息災を祈ります。また、正月にたくさんのごちそうを  
食べた胃を休ませるという意味もあります。



せり



なずな  
(ペンペン草)



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな  
(かぶ)



すずしろ  
(だいこん)

### なます

【20日(月)】

紅白なますはむかし、生魚、大根、にんじん、酢で作られていました。

このことから「なます」と名づけられるようになり、

その色合いが、お祝いの水引のように

紅白であることから、お祝い事の席に添えられたりします。



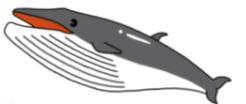
### くじら

【27日(月)】

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、

低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富なくじらは、貴重な

栄養源としてよく給食に出ていました。味わって食べてくださいね。



学校給食  
こんだて  
コーナー

23日  
(木)

## 切りほしだいこん 切干大根のソテー



【材料(4人分)】

まぐろフレーク(ツナ缶)..... 1缶

切りほしだいこん..... 1/2袋(15g)

ほうれん草..... 1/2束(80g)

ゆで塩..... 適量

砂糖..... 小さじ1/2

濃口しょうゆ..... 大さじ2/3

【作り方】

① ツナ缶をほぐしておく。切りほしだいこんは短めに切る。

ほうれん草は水洗いをして根元の土をきれいに落として、食べやすい大きさに切る。

② たっぷりのお湯を沸かして、切りほしだいこんとほうれん草をかるくゆがく。

ザルにあげて、流水にさらして水分をよく切る。

③ フライパンを熱して、ツナと②の野菜を炒める。★を入れて、調味する。

・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生	学校給食摂取基準 ※1	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	15.4	28.4	2.51	319	83	3.2	235	0.36	0.48	24	3.9

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%