

# 食育だより

平成29年  
1月



八王子市立山田小学校

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

学校給食には、120年以上の歴史があります。時代とともに給食の目的や意味、献立が変化してきました。その歴史を23日～27日の給食で紹介します。

**戦前～戦後**

**23日 ごはん、手巻きのり 鮭の塩焼き 他**

給食のはじまりは明治22年山形県の忠愛小学校で、家が貧しくお弁当を持ってこることができない子どもたちにお昼ごはんを出し始めました。この頃の献立はおにぎり・焼き魚・漬物でした。

**24日 みそすいとん 他**

戦中・戦後の食糧不足 給食が続けられないときがありました。特に少なかった米のかわりに食べた料理が「すいとん」でした。小麦粉をおだんごにして、みそ汁などに入れた料理です。

昭和29年に学校給食法ができ、教育の一つとして、よりよい食習慣を育てる、学校生活の充実、明るい社交性を養うことなどを目標に、給食が行われるようになりました。

**25日 揚げパン 他**

大人気！給食といえは揚げパン！約60年前に登場しました。油でカリッと揚げて砂糖やきなこをまぶします。

**26日 カレーライス 他**

米飯給食の開始！40年前から「ごはん」が登場したことで和食やバラエティ豊かな給食ができるようになりました。

**27日 一汁三菜献立**

日本の食文化 和食や郷土料理、地産地消など日本の食文化を大切にしたい。献立が注目されています。

教育の一つ「食育」

**6年生の保護者の皆様 ～中学校給食利用者登録がはじまります～**  
1月上旬に『中学校給食利用者登録書』をお子様を通じて配付します。

★中学校給食を申し込むために必要な手続きです。  
★進学先が未定の方も後日変更、削除ができます。

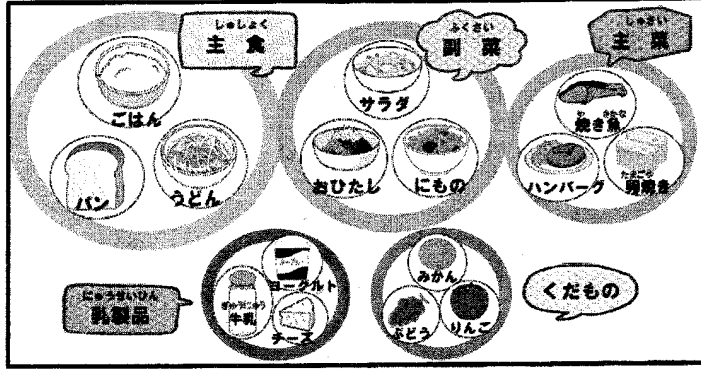
今回の一斉手続きの際に登録してください！

配付物をご覧の上、ご不明な点は保健給食課給食担当までご連絡ください。(☎042-620-7331)

※この手続きは、デリバリーランチ方式の中学校給食です。小中一貫校などの中学校給食は、手続きが異なります。

## 五つの輪で体力アップ！ 食事で目指そう！強い体！

一流のスポーツ選手は、練習と同じくらい食事にも気を付けています。八王子市民栄誉章を受賞した中村美里選手（柔道女子52kg級：銅メダリスト）も、「ご飯、野菜、肉や魚、果物、乳製品の5種類をバランスよく食べるようにしています！」と、やはり食事に気を付けていましたよ。オリンピック選手も実践している「バランスの良い食事の仕方」のポスターを作ってみました！



ポスターで簡単に食事バランスチェック！  
主食、主菜、副菜、果物、乳製品の五つの輪をそろえて食べましょう。輪の大きさの量で食べると、バランスがよくなりますよ。

13日は、五つの輪がそろった給食です！  
ごはん・マーボー豆腐・きゅうのめのかま風味白菜と卵のスープ・果物・牛乳

### 東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

リオから引き継いだ2つのフラッグが、10月から5月にかけて東京都62区市町村をめぐっています。八王子市では1月10日から13日までの4日間、市役所1階市民ロビーで展示します。ぜひ足をお運びください！【フラッグツアー公式HP】<http://flagtour.jp/>

### 和み献立～郷土料理～ 第9号

## 岐阜県

- 鶏ちゃん
- じんだ汁
- みた(だ)らし団子

**鶏ちゃん**

タレに漬け込んだ鶏肉を、キャベツなどと一緒に焼いて食べる家庭料理です。タレは、醤油味やみそ味があり、鶏肉の切り方もさまざまで家庭ごとに違います。今は手軽な料理ですが、かつてはお盆やお正月にふるまわれた料理です。

**じんだ汁**

すりつぶした大豆の入った汁物です。必ず大豆を一升使うため、「一生まめ\*で無事終わった」ということで、法事などで食べられてきました。一升の豆と一生まめだった(まめとは、健康で働き者のこと)ことをかけています。大豆は保存がきくため、豊富な地域の貴重なたんぱく源でした。

**みた(だ)らし団子**

「みたらし団子」というと、とろとした甘い醤油味のタレをからめた団子を思い浮かべるかもしれませんが、岐阜県では、醤油ダレをぬってこんがり焼いたものを指します。