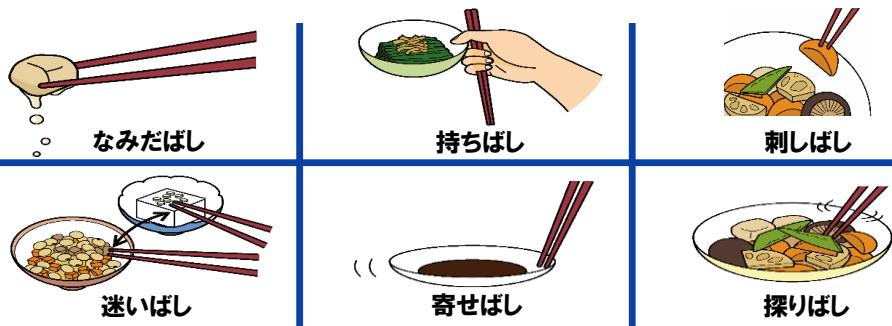


皆さんはどんな正月を過ごしましたか？正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいませんか。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

こんなはしの使い方をしていませんか？

これは「きれいばし」といって食事中にしてはいけないはし使いです。一緒に食べている人にいやな思いをさせないためのマナーです。今一度自分のはしの使い方を見直してみましょう。



根菜のみそ汁

「あおもり型」レシピ集より

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料】 1人分
 里いも 20g
 人参 10g
 ごぼう 10g
 れんこん 25g
 油揚げ 5g
 干しいたけ 1g
 葉ねぎ 6g
 ごま油 0.5g (小さじ1/8)
 だし汁(かつお) 100ml
 ★みそ 6g (小さじ1)
 ★コチュジャン 0.3g

【作り方】

①下準備をする

- ・里いも、人参、ごぼう、れんこん: 乱切り
- ・油揚げ: 油抜きし、短冊切り
- ・干しいたけ: めるま湯でもどし、いちょう切り
- ・葉ねぎ: 小口切り

②炒める・煮る

- ・鍋にごま油、里いも、人参、ごぼう、れんこんを入れて点火し、炒める。
- ・だし汁を加えて煮る。
- ・ふつとうしたら、油揚げ、しいたけを加えて煮る。
- ・煮えたら、★を入れ、ふつとうしたら火を止める。
- ・葉ねぎを入れる。



野菜使用量 塩分
《55g》 《0.9g》

【ワンポイント】
 しっかり炒めることで、野菜の「甘味」と「うま味」を引き出すことができます。ごま油の香りとコチュジャンの「辛味」が、味をひきしめてさらにおいしくなります。

短命県返上は
中学生から！



1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！

学校給食の始まり

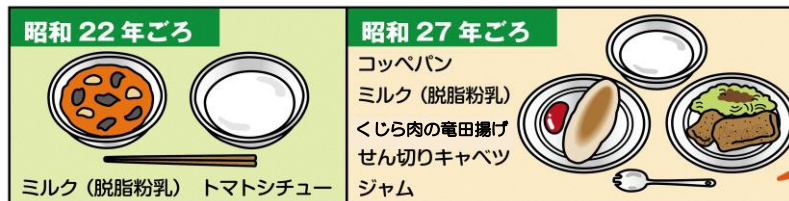


日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺（だいとくじ）というお寺の中に建てられた私立忠愛（ちゅうあい）小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈（きぞう）を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和25年に、アメリカから寄贈（きぞう）された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に



1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。



昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。