

1月も終わりに近づき、大寒といわれる一番寒い時期を迎えています。規則正しい生活や

毎日の食事から十分な栄養を摂り、健康管理に努めていきましょう。

また、先日の全校集会で話した、給食の歴史や役割について、給食・食育だよりでも紹介

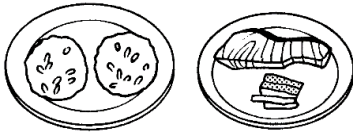
します。おうちの方の子ども頃の給食の思い出など尋ねてください。

## 学校給食の歴史～給食タイムスリップ～

### ① <1889年：明治22年>

100年以上前

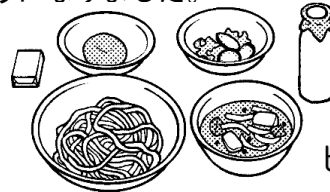
山形県鶴岡市私立忠愛小学校で昼食を出したのが始まりです。



おにぎり 塩さけ つけもの

### ④ <1965年：昭和40年>

ソフトめんが登場し、いろいろなおかずが出るようになりました。

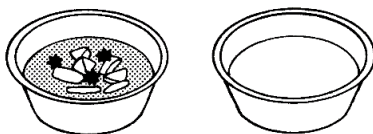


ビン牛乳登場!

ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢和え 果物かんづめ チーズ

### ② <1946年：昭和21年>

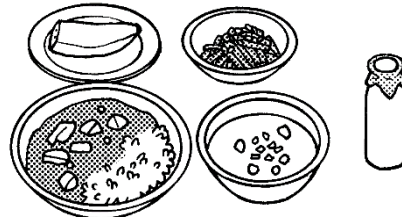
東京を含む3都県で支援物資により給食が再開しました。



みそ汁 脱脂粉乳

### ⑤ <1976年：昭和51年>

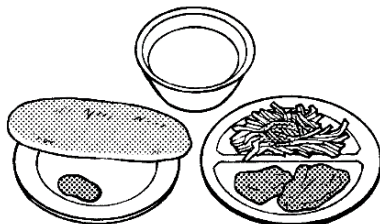
初めて米飯給食が実施され、全国に広がりました。



カレーライス 牛乳 サラダ バナナ スープ

### ③ <1952年：昭和27年>

くじらの肉が貴重なタンパク源でした。



コッペパン 脱脂粉乳 くじらカツ キャベツ

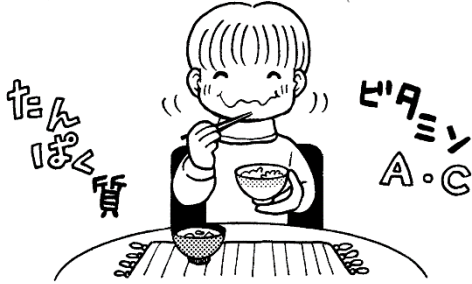
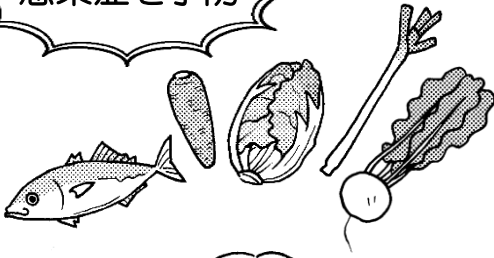
### ⑥ <現在>

ふるさとの料理や世界の料理など色々な献立があります。



# からだ けんこう たも しょくじ 体の健康を保つための食事

かんせんしょう よぼう  
感染症を予防



からだ けんこう たも えいよう  
体を健康に保つためには、栄養バランスのよいもの

をしっかりと食べることが大切です。

とく からだ あたた さむ たい ていこうりよく たか  
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱ

く質(肉・魚・たまご)、免疫力を高めるビタミンA(にんじ

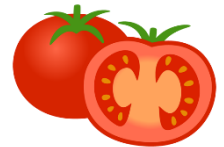
ん・かぼちゃ)や、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防

こうか ころも こんさいるい おお た  
に効果のあるビタミンC(みかん類、根菜類)が多い食べ

物をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

<給食おすすめレシピ> ~12月の給食で登場しました~

## 野菜たっぷり「トマトなべ」



<材料> 4人分

- ・鶏もも肉(一口大) 100g
- ・ウインナー 8本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・じゃがいも 1~2個
- ・白菜 4~5枚
- ・マカロニ 20g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・トマト缶詰 100g  
(生のトマトでも可)
- ・コンソメ 5g
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・水 3カップ
- ・おろしにんにく 適量
- ・とろけるチーズ (お好みで)

<作り方>

- ① 玉ねぎは、横を半分にし、8mm幅に切る。
- ② にんじんと、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に、オリーブオイルを熱し、おろしにんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、鶏肉を加える。
- ④ にんじん、じゃがいもを軽く炒める。
- ⑤ ウインナーと水を加え、具材を煮込む。
- ⑥ にんじんやじゃがいもに火が通ったら、マカロニを入れ、荒く潰したトマト缶詰や調味料を加え味付けする。
- ⑦ 最後の方に、白菜を入れ食感よく仕上げる。
- ⑧ お好みで、上からチーズを乗せてもおいしくできる。

※マカロニのかわりに、鍋の終わりに、スパゲティやごはんを入れてもおいしいです。

※今は、市販の鍋の素が色々ありますが、家にある調味料でも同じような味付けができます。具は色々かえて、楽しめます。