

# 給食だより

## 給食週間号

舞鶴市立吉原小学校

吉原小学校では1月22日～1月31日までを給食週間とし、様々な取組をしました。

1月22日の全校集会で校長先生から給食の歴史についてお話を聞きました。



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

### 明治22年(1889年)

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持つてこられない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。



【おにぎり、焼き魚、漬物】

### 大正12年(1923年)

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。



【五色ごはん、栄養みそ汁】

### 昭和17年(1942年)

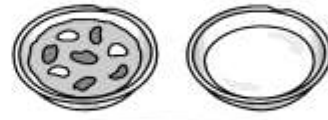
昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。



【すいとんのみそ汁】

### 昭和22年(1947年)

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。



【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】

### 昭和25年(1950年)

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。



【コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】

### 昭和40年(1965年)

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

### 昭和51年(1976年)

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。



【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】

### そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

## ～学校ではこんな取組をしました～



▲真剣な表情で校長先生の話聞いています。

『いただきます』には、食べ物の命をいただく、という意味と、この給食ができるまでにたずさわった方々への感謝の気持ちの2つの意味があります。『ごちそうさまでした』という言葉には、『馳走:ちそう』=料理でもてなす時に、準備でいろいろ走りまわって下さり、ありがとうございます。という意味が込められています。



▲健康委員会による劇の発表。堂々と演じました。

劇『安全な給食 - 調理員さんが気を付けていること -』毎日の給食作りで、調理員さんはひじままでの手洗いを2回ずつしていることや、扱う食材によって色が違うエプロンを使い分けしていること、使い捨て手袋をしながら作業をしていることなどを、小道具を用いてみんなに分かりやすく伝えました。



▲全校児童で手洗いのしかたを再確認。

給食時間の始まりに行う『あわあわ手洗いのうた』の内容を6つのポイントに分けて説明し、手洗いの見落としがちな所をみんなで再認識しました。健康に冬を過ごすため、みんなで手洗いの大切さを確認しました。

『見直そう、ぼく・わたしの給食週間』をテーマに給食時間のめあてを各自で考えました。



給食ではさまざまな乾物を使った献立が出ます。



▲ ばらすし 湯葉とほうれん草のごまえ 厚揚げのみそ汁



湯葉は、大豆から作った豆乳を加熱し、その時に表面にできる膜を竹串などを使って引き上げたもので、植物性たん白質に富んだものです。脂肪も多く含まれています。給食では、乾燥湯葉をもどして使用しました。



『見直そうぼく・わたしの給食時間』

こんなめあてが多かったです。

- ・時間内に食べ終わる。
- ・残さずに食べる。
- ・三角食べをする。
- ・自分の食べられる量に調節する。
- ・よく噛んで食べる。
- ・しゃべらずに食べる。
- ・好き嫌いをせずに食べる。
- ・そのほかには・・・
- ・おわんをもって食べる。

調理員さんの使用している実物の道具



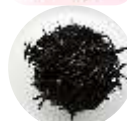
家庭とは違う大きさの調理道具に子どもたちは興味津々！  
「こうやって混ぜるのかな。」  
「うわ、持ち上げるの大変や。」  
実際に触ってみて、たくさんの発見がありました。



日本は豊かな自然に恵まれているため、昔から山の幸、海の幸で作られていた『乾物』が多くあります。

『乾物』とは、長期間保存できるように乾燥させた食品のことです。

給食では、高野豆腐、切り干し大根、ひじき、干し椎茸、わかめ、かんぴょう、湯葉、大豆などの乾物を使用しています。



▲栄養指導の様子



▲調理員さんから食器をわたしてもらいました。

《給食レシピ》

「かんぴょうサラダ」

材料(4人分)

(作り方)

- |           |            |   |                                       |
|-----------|------------|---|---------------------------------------|
| かんぴょう 4g  | 砂糖 小さじ1.5  | ① | かんぴょうを水洗いし、固めに茹で、1.5 cm に切る。          |
| キャベツ 約3枚  | うす口醤油 小さじ1 | ② | キャベツは1cm巾、キュウリは輪切り、にんじんは千切りにし、サツとゆでる。 |
| きゅうり 1/2本 | 酢 小さじ1     | ③ | ①②とツナを合わせ、調味料で和える。                    |
| にんじん 25g  | 塩 少々       |   |                                       |
| ツナ 25g    |            |   |                                       |

\* ツナの味でサラダは食べやすく、白いかんぴょうを大根だと思って食べている児童が多かったです。

かんぴょうは、ユウガオの実をひも状にむいて乾燥させたもので、江戸時代から食べられています。このようにして食べているのは日本だけだと言われています。栄養価はカルシウム、カリウム、食物繊維が豊富です。水で戻すと重さは7倍になります。



▲ ユウガオの実



▲ かんぴょう

寒さに負けない！  
元気な体づくり！



いつも給食を作って下さり、ありがとうございます。



▲健康委員会から全校児童を代表して感謝の手紙をわたしました。



▲元気で明るい調理員さんたち