



食育だより

令和7年1月
真田中学校

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ バター・ジュース・コロケ・ せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

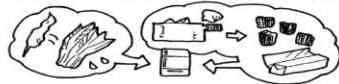
脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



冬野菜の保存・調理法

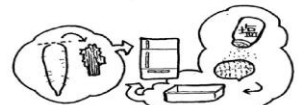
冬は野菜が不足になりがちです。上手に保存・調理して、冬の食卓にたっぷり野菜をのせましょう。

青菜(ほうれん草、こまつななど)



- 冷蔵庫に入れる前に、きたない葉などを除いて洗い、ビニル袋などに入れて冷蔵庫で保存する。
- 安く売っているときはたくさん買って、ゆでて冷蔵庫に保存しておく。何回かに分けてかためにゆで、よく絞って1回ずつラップに包み冷蔵庫へ。

大根・かぶ



- 根と葉は別々に保存、冷蔵庫へ。
- かぶは少し手を加えておく。塩をしてしんなりさせ、密封容器に入れて冷蔵庫へ。

ブロッコリー、カリフラワー



- 小房に分けてゆで、密閉容器に入れて冷蔵庫へ。
- 丸ごとゆでておくか洗ってラップに包み、電子レンジに3～4分かけたら冷蔵庫へ。

白菜



- ラップで全体を包み冷蔵庫へ。
- 塩漬けにしておく。白菜の重量の2%の塩をまぶしてビニル袋に入れる。いため物やあえ物に使える。
- ゆでておく。白菜200gを1枚ずつはがして洗い、軸と葉を交互に重ねてラップに包み、電子レンジに3分かけ冷蔵庫へ。白菜巻きやグラタン、あえ物に。