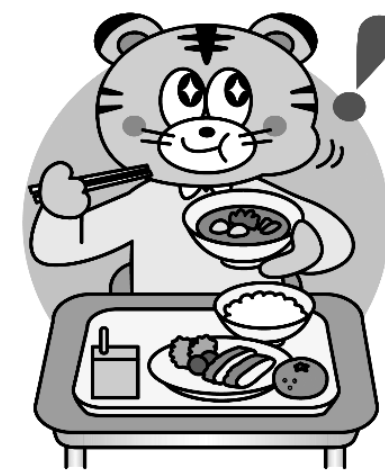




食育便り

2022年1月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年も安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。
年末年始は、大人も子どもも夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、みなさんいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く生活リズムを元に戻しましょう。



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！



1月24日～30日は「全国学校給食週間」

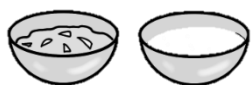
学校給食は明治22年（1889）に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもに昼食を出したのが始まりとされています。その後全国に広まりましたが、戦時中は中断されました。そして戦後、昭和21年（1946）12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されたのです。文部科学省ではこれを記念し、学校給食の意義や役割についての関心をさらに高め、理解してもらうため、冬休みと重ならないように1ヶ月送らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食」と定めています。



学校給食の移り変わり

昭和22（1947）年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー

昭和27（1952）年

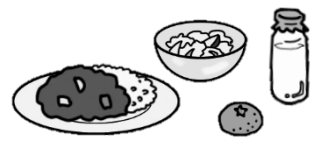
肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・鯨の竜田揚げ
- ・コッペパン
- ・サラダなど

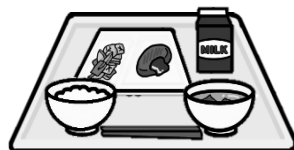
昭和52（1977）年

米を使った学校給食が始まる。



- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・果物
- ・サラダなど

完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる



何から始める？ 災害への備え

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。また、近年、大型台風の上陸や大雨、地震など日本全国で様々な災害が発生しており、私たちもいつ被災するかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。



☆1月17日の防災献立で提供する献立のレシピを紹介します。ポリ袋で調理することが出来る『マカロニ入りポトフ』、乾物や缶詰を使って、火を使わずに作る『切り干し大根のサラダ』です。

『マカロニ入りポトフ』

【材料（1人分）】

ウインナー	30g
マカロニ	20g
じゃがいも	55g
玉ねぎ	25g
大根	20g
人参	20g
コンソメ	小さじ1
水	150ml
ポリ袋	3枚
（耐熱性のもの）	

【作り方】

- ①じゃがいもはひと口大、玉ねぎはくし切り、大根と人参は5mm幅のいちよう切りにしておく。ウインナーは食べやすい大きさに切っておく。
※野菜は白菜やキャベツ、セロリ、ブロッコリーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてもよい。
- ②ポリ袋を3重にし、①とマカロニ、水、コンソメを入れ、口を縛る。
- ③鍋に水を入れ、火にかけ、沸騰したら下に皿を入れて（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、②を入れ、15分加熱する。
- ④火を止め、蓋をして、15分間予熱で加熱する。
- ⑤ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。
※容器を汚さずにすむ。



『切り干し大根のサラダ』

【材料（1人分）】

切り干し大根	4g
ツナ缶	15g
とうもろこし缶	10g
淡口醤油	小さじ1/4
酢	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
マヨネーズ	小さじ2

【作り方】

- ①切り干し大根は水洗いした後、15分程水につけてもどし、水気を絞る。
- ②調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ③①と②、ツナ、とうもろこしを混ぜる。