



きゅうしょくだより

令和3年 1月
宝立小中学校
1~6年用

あけましておめでとうございます。みなさん、どのようなお正月をすごしましたか？年末年始は生活リズムが乱れがちですが、早寝・早起き・バランスのよい食事を心がけて元気に一年をすごしましょう。今年もおいしく、安全な給食づくりを目指して、給食スタッフ一同心を込めて頑張りますのでよろしくお願いいたします。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
給食について知ろう

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食週間は給食の役割などについて知ってもらうために始まりました。

学校給食のあゆみ ～はじまりから現在まで～

めいじ ねん
明治22年



山形県の小学校で貧しい子どもたちのために昼食を出したのが給食のはじまりです。

しょうわ ねん
昭和17年



戦争中は食べ物が少なく、給食が出せない学校もあったそうです。

しょうわ ねん
昭和22年



アメリカからの支援で給食が再開されました。牛乳はなく、脱脂粉乳がでていました。

しょうわ ねん
昭和33年



牛乳の生産が安定したことから、脱脂粉乳から牛乳に変わりました。

げんざい
現在



現在は世界の料理や日本各地の伝統料理など、さまざまな給食が提供されています。現在での学校給食は栄養補給だけでなく「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

しょうわ ねん
昭和52年



給食に「ごはん」が出るようになり、献立が充実しはじめました。

Let's cook!

宝立小中学校の給食で絶大な人気を誇る「若鶏のごまからめ」のレシピを紹介します。鶏肉は揚げずに片栗粉をまがし、焼いてからタレをからめてもおいしいですよ！

【材料:4人分】

- ・鶏もも肉 5切れ(1人当たり70g程度)
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油

- たれ
- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・白いりごま 大さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉に酒・塩で下味をつける。
 - ②①に片栗粉をつけて揚げる。
 - ③たれの材料を少しとろみがつくまで煮詰める。
 - ④揚げた鶏肉にたれとごまをからめて完成！
- ※たれは多めに作っておくとからめやすいですよ。



給食だより

令和3年 1月
宝立小中学校
7～9年用

あけましておめでとうございます。みなさん、どのようなお正月をすごしましたか？年末年始は生活リズムが乱れがちですが、早寝・早起き・バランスのよい食事を心がけて元気に一年をすごしましょう。今年もおいしく、安全な給食づくりを目指して、給食スタッフ一同心を込めて頑張りますのでよろしくお願いいたします。

今月の給食目標 給食について知ろう

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
給食週間は給食の役割などについて知ってもらうために始まりました。

学校給食のあゆみ ～はじまりから現在まで～



Let's cook!

宝立小中学校の給食で絶大な人気を誇る「若鶏のごまからめ」のレシピを紹介します。
鶏肉は揚げずに片栗粉をまがし、焼いてからタレをからめてもおいしいですよ！

【材料:4人分】

- 鶏もも肉 5切れ(1人当たり70g程度)
 - 酒 大さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油
- たれ
- しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 白いりごま 大さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉に酒・塩で下味をつける。
 - ②①に片栗粉をつけて揚げる。
 - ③たれの材料を少しとろみがつくまで煮詰める。
 - ④揚げた鶏肉にたれとごまをからめて完成！
- ※たれは多めに作っておくとからめやすいですよ。