

# 1月 給食だより

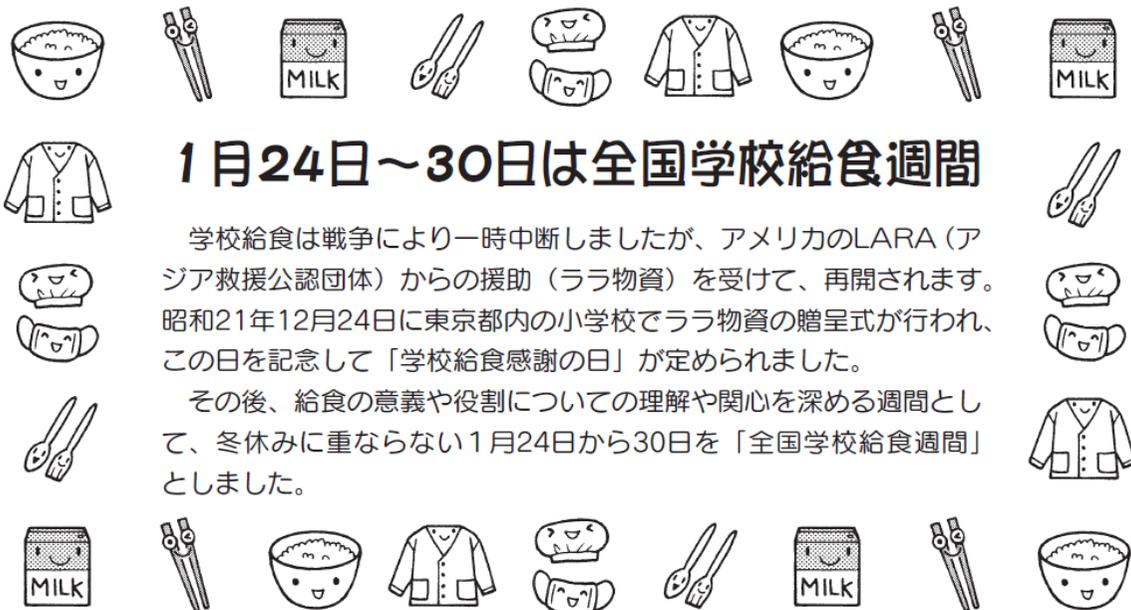


加賀市立東和中学校

あけましておめでとうございます。  
給食が学校における食育の生きた教材として、こどもたちの食への興味、関心が深まり、安全で魅力あるものになるよう、努力してまいります。  
本年もよろしくお願ひいたします。

## 学校給食のはじまり

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の市立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された給食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。それから全国へと広がっていきました。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

## 現在の給食

戦後は、食糧不足のため子どもたちの成長を助けるという目的が大きかったのですが、現在の給食は、『生きた教材』として、こどもたちの食生活のお手本となるように献立が考えられています。また学校教育の中では、教材の1つとして活用されることもあります。

加賀市では、全国学校給食週間中に石川県の産物を取り入れた給食献立を実施します。「するめいか」「れんこん」「かぶ」「小松菜」「にぎす」「すだれ麩」「丸いも」を使った給食を味わってみたいと思っております。

## 日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、一汁三菜または一汁五菜が基本となっています。ごはんのみそ汁におかずが3品、または5品が日本人の昔からの食生活でした。おかずが5品というように多いように思いますが、季節の野菜の漬物やつくだ煮、煮豆などの常備菜も1品のおかずに入ります。様々な食品を組み合わせる「日本型食生活」を見直して、バランスのよい食生活を心がけましょう。



### 【一汁三菜の例】

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・焼き魚
- ・きんぴら
- ・おひたし

## めぐみ 石川の恵味

全国学校給食週間中に実施する献立の中から、石川県の産物を紹介します。



### するめいか

イカ釣り漁船が、夜にライトをつけ集まって漁をしている風景は、夏の風物詩となっています。



### れんこん

石川県の伝統野菜である加賀野菜の1つです。シューマイに入っています。しゃきしゃき、もちもちとした食感を楽しんでいただきます。



### かぶ

かぶを使った「かぶら寿司」や「千枚漬け」は、石川の郷土食として広く知られています。



### 小松菜

ほぼ1年を通じて、石川県内のどこかで作られています。炒め物や汁物など、様々な料理に使うことができます。



### にぎす

石川県ではめぎすと呼ばれ、家庭の食卓でもなじみのある魚です。「めぎすの浜炊き」は加賀市に昔から伝わる料理です。



### すだれふ

金沢に伝わる独特の麩で、すだれに包んでゆでることから、名前が付けられました。治部煮には欠かせない食材です。



### 丸いも

根上産の丸いもは粘りが強く、すりおろして天ぷらにすることもできます。給食ではおでんに入れます。

### 給食の献立より

## うまいかごはん

あさりのむき身を加えてもおいしいです。

### ★材料(4人分)★

- さくら飯 ……4人分  
(しょうゆと料理酒を少々加えて炊いたごはん)
- するめいか(胴・皮取り) ……100g
- 料理酒 ……大さじ1
- 乾燥ひじき ……3.5g
- にんじん ……20g
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……小さじ2
- 砂糖 ……小さじ1

### ★作り方★

- ①ひじきは水で戻しておく。  
にんじんは千切りまたは、小さな短冊に切っておく。
- ②鍋に戻したひじきとにんじん、調味料、少量の水を加えて煮る。
- ③別の鍋に短冊切りしたするめいかと、料理酒を入れて、炒りつけ火を通す。
- ④②と③を合わせる。
- ⑤さくら飯に④を加えて味を調える。