

平成30年1月
清武せいりゅう支援学校

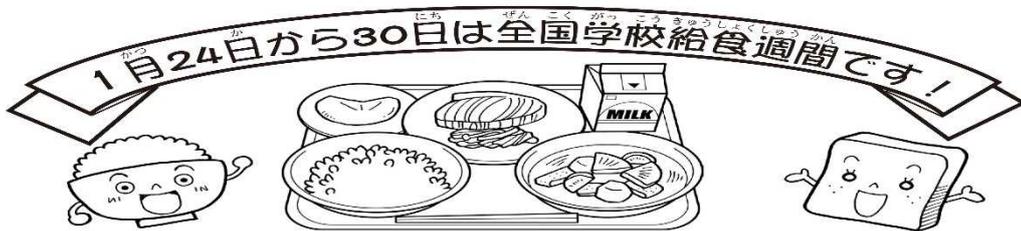


< 感謝の心 >

ありがとうの気持ちをもって食べよう。



新年あけましておめでとうございます。
新しい年の目標は立てましたか。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで
健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を
作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。



「学校給食」の歴史

<p>明治22年 (1889年)</p>	<p>山形県鶴岡市（現在）の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのでできない子どもたちのために、学校で調理した食事を出したのが始まりです。 当時の給食は、おにぎり・焼き魚・漬物などでした。</p>
<p>昭和7年 (1932年)</p>	<p>学校にお弁当を持ってくるのでできない子どもや、からだの弱い子を救うために、全国各地で国からの補助による給食が始められました。</p>
<p>昭和18年 (1943年)</p>	<p>戦争で食べるものが少なくなり、給食が中止されました。</p>
<p>昭和21年 (1946年) 12月24日</p>	<p>戦争が終わり、外国から送られてきた脱脂粉乳や缶詰を使って、東京・神奈川・千葉の3都県の学校で試験的に給食が再開されました。 この日が戦後の学校給食開始の記念日となりましたが、冬休みになるため1カ月後の1月24日が学校給食記念日となりました。</p>
<p>昭和22年 (1947年)</p>	<p>全国で約300万児童に対し、学校給食が開始されました。</p>
<p>昭和29年 (1954年)</p>	<p>学校給食法が公布されました。 当時の代表的な献立としては「コッペパン」「ミルク（脱脂粉乳）」「鯨肉の竜田揚げ」などが挙げられます。</p>
<p>昭和40年 (1965年)</p>	<p>「ミルク（脱脂粉乳）」から「牛乳」に切り替える運動が始まりました。</p>
<p>昭和51年 (1976年)</p>	<p>学校給食に米飯が正式に導入されました。</p>

この期間には、学校給食の歴史や役割、食文化についてなど、さまざまな取組が行われています（本校の給食でも1月22日～26日の期間にいろんな国の郷土料理を出す予定です。）
食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。
御家庭でも、毎日の食事に込められた思いや、食事の大切さについて、折に触れてお話ししていただければと思います。

冬の食生活 ～かぜに用心!～

お正月は気をつけていても、ついつい生活が不規則になりがちです。3学期のスイッチはもう入りましたか。

冬休みの疲れが残ってはいませんか。疲れを残したままでいるとかぜをひきやすくなります。かぜの予防には、食生活・睡眠がとても大切です。それでもかぜをひいてしまったら…早めに治しましょう。

① 保温 (安静に)

テレビを見ながら、本を読みながらでなく安静にして早めにゆっくり寝ましょう。あたたかくして…。

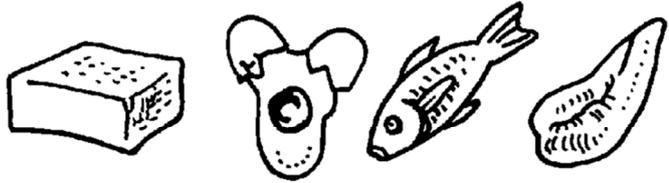
② 水分を十分に

口がかわいていなくても水分はとりましょう。ぬるめの麦茶・みそ汁・スープなども効果的です。



③ バランスのよい食生活

◆消化のよいたんぱく質をとりましょう。



◆ビタミン類 (抵抗力をつける) も



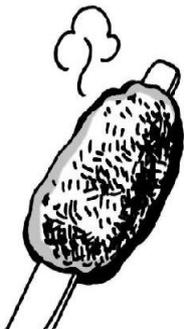
◆脂肪も適度にとりましょう。

大豆油、ごま油、オリーブ油

サンマ、サバ、イワシを食べるとよいですよ。

長野・岐阜県の郷土料理です。
この地方の冬のおやつとしてよく食べられています。

五平もち



材料 (4~5人分)

- 米……………2カップ
- みそ……………70gくらい
- みりん……………30g (大さじ2)
- 砂糖……………30g (大さじ2)
- みず……………少々
- ごま・くるみ……………お好み

※ごま・くるみなど入れるときは②のあがりのときに入れます。

作り方

- ①ご飯を少し軟らかめに炊く。炊いてあるときはそのまま。→あたためると作りやすい。
- ②みそをみりんできて、とろりとなったら砂糖を入れ、弱火でかきまぜる。硬いようなら少々の水で調節する(甘さはお好みで)。
- ③ご飯を軽くついてつぶす(すりこ木など使うと早い)。
- ④③を小判形にして、たれをつけ、弱火で焼く。割りばしを刺すと霧囲気も出るし持ちやすい。