

らんちたいむ

令和2年度1月号
大津市教育委員会

感謝して食べよう



大津市食育推進
キャラクター
“おぜんちゃん”

私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。「食べられるのが当たり前」の時代ですが、食事ができるまでには、生産者や料理を作ってくれた人たちの苦勞や努力があります。このように、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をする事ができるのです。

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」の感謝の気持ちを大切にしましょう。

～ 学校給食の歴史 ～

明治22年

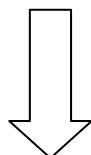
山形県の小学校で、お弁当を持って来ることのできない子どものために、おにぎりなどの昼食を出したのがはじまりといわれています。



おにぎり



焼きざけ
菜の漬物



昭和7年～20年

このころ、貧困児童を救済する目的で栄養的な学校給食が実施されました。しかし、戦争のため食料不足になり、学校給食を続けることが難しくなり、一時中断されました。

昭和21年12月24日

試験的に東京都、神奈川県、千葉県で戦後初めての給食が実施され、アメリカから送られてきた物資（脱脂粉乳・小麦粉・缶詰等）の贈呈式が行われました。

それ以来、この日を「学校給食感謝の日」と定めましたが、冬休みのため、昭和25年からは、1か月後の1月24日を「学校給食記念日」とし、この日から1週間を「全国学校給食週間」としました。

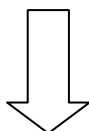


みそ汁

脱脂粉乳

昭和25年

アメリカ合衆国から小麦粉が送られ、パン、ミルク（脱脂粉乳）、おかずの完全給食が行われました。



昭和40年～51年

学校給食の飲用として、ミルク（脱脂粉乳）から牛乳へと切り替えが始まりました。また、昭和40年ごろからソフトめん給食が登場し、昭和51年には、米飯給食が開始されました。



現在

栄養補給が目的だった学校給食は、食について学ぶ「食育」への役割と変わり、食の大切さを考える時代になっています。

全国学校給食週間について（1月24日～30日）

学校給食についての理解を深め、食べ物の命や、給食を作る人たちに感謝するとともに、食べ物を大切にしようという目的があり、全国でさまざまな行事が行われます。

大津市 学校給食週間献立のご紹介

テーマ 「感謝して食べよう ～健康を考えた食事をしよう～」



大津市では、学校給食週間として1月20日から29日の間に、特別献立として、健康を考えた食事や外国料理、滋賀の産物を取り入れた献立が登場します。

～カルシウムをとろう～

今回は、カルシウムが多く含まれる食べ物として、牛乳、ゆば、みそ、青ねぎ、小松菜、わかめが使われています。

成長期には、強くてしょうぶな骨をつくるためにカルシウムをしっかりとることが大切です。



～野菜をしっかり食べよう～

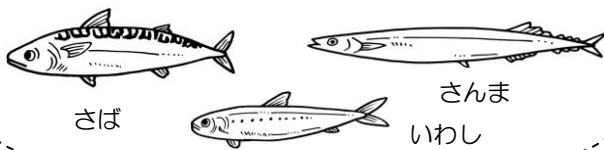
給食では、1日に必要な野菜の量の約1/3以上がとれるようになっています。

健康な体をつくるために、野菜は1日300g～350g位食べるのが理想的だと言われています。



～背の青い魚を食べよう～

さばやさんま、いわしなどの背の青い魚には、イーピーイー EPAや ディーエイチイー DHAという脂肪が多く含まれています。これらは、血液をサラサラにしたり、記憶力をよくしたりする働きがあります。



～滋賀の産物を食べようデー～

毎月1回実施している献立です。

今回は、こあゆ、赤こんにやくが使われています。こあゆは、成長しても10cmほどにしかならない魚です。赤こんにやくは、近江八幡市の特産物で、派手好きの織田信長がこんにやくまで赤く染めたといわれています。

～外国料理・ロシア～

シャシリクは、羊の肉、牛肉、豚肉、鶏肉などを串焼きにしたロシアで人気の料理です。給食では、鶏肉に塩、白ワイン、バジル、砂糖、レモン、にんにく、こしょうで味付けして焼いています。カプスタは、キャベツをせん切りにし、漬物にした料理です。ビーフストロガノフは、牛肉や玉ねぎを炒めて、サワークリームが入った白っぽいソースで煮込んだ料理です。今回の給食では、サワークリームのかわりに豆乳を使っています。

○「いただきます」

私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつをしましょう。

いただきます！
ごちそうさま！
大切な言葉です。



○「ごちそうさま」

食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました。」という意味が含まれています。