

食育だより 3号



令和4年12月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

今年も残りわずかとなりました。冬休みには、クリスマスやお正月と楽しいイベントが続きます。元気に年末年始を過ごし、新しい年を迎えるためには、生活リズムを崩さないことが大切です。生活リズムの乱れは、免疫力や抵抗力の低下につながります。人間の体は、免疫力が低下するとかぜをひいたりインフルエンザにかかりやすくなります。生活リズムの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」。ご馳走を食べすぎたり、夜更かしをしてしまう日があっても何日も続けずに、早めに正しい生活リズムに戻すことを心がけましょう。

【生活リズムを整えるコツ】



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をする

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

※食事が遅くなる
ときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫

日中は適度に運動する

あったかメニューで体を冷やさないように！



給食レシピ紹介

野菜もたっぷり



ポタージュミネストラ

●材料 (4人分)

- かぶ 130g 角切り
- じゃが芋 200g 角切り
- にんじん 80g
- 玉ねぎ 80g 薄切り
- ベーコン 50g 1cm幅
- トマト水煮 120g 角切り
- マカロニ 25g ゆでる
- 生クリーム 70g
- バター 8g
- コンソメ 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 乾燥パセリ 少々



作り方

- ①バターでベーコンを炒め、玉ねぎ・にんじん・じゃが芋を加えて更に炒めてから、水を適量加え煮る。
- ②野菜が煮えたら、トマト水煮・かぶ・マカロニを加える。
- ③かぶが煮えたら、調味料最後に生クリームとパセリを加えて仕上げる。

ピリ辛五目みそ汁

●材料 (4人分)

- 豚肉 20g 小間切れ
- 豆腐 100g 角切り
- にんじん 40g
- ごぼう 20g ささがき
- だいこん 40g
- いちよう切り 20g
- 長ねぎ 20g 小口切り
- じゃが芋 100g さいの目
- こんにゃく 50g 一口大
- 油 4g
- みそ 36g
- だしの素 5g
- 豆板醤 1g



作り方

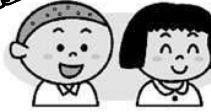
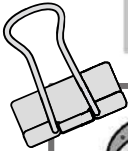
- ①鍋に豆板醤と油を入れてから火をつけ軽く炒める。(豆板醤の辛みが引き立ちます)
- ②豚肉・ごぼう・にんじん・だいこん・じゃが芋・こんにゃくを炒め水とだしの素を加え煮る。
- ③野菜が煮えたら、豆腐・長ねぎを加え一煮し、みそを加えて味を整える。



1/24~1/30
「全国学校給食週間」



学校給食の昔と今



昔の給食を見てみよう!

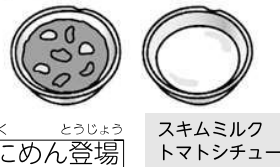


- 明治22年 やまがたけんつるおか し ちゅうあいしょうがっこう べんとう も 山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってくることのできない子どもたちのためにおにぎりとおかずの昼食を与えたのが学校給食の始まりでした。
- 昭和7年 がっこう こ こ からだ よわ こ すく ぜんこくかくち きゅうしよく 学校に来られない子や、体の弱い子を救うために全国各地で給食がはじまりました。
- 昭和19年 せんそう た こめ とくべつはいきゅう がっこうきゅうしよく じっし 戦争で食べものがなくなり米・みそなどの特別配給の学校給食が実施されました。
- 昭和21年 がいく かんづめ がっこうきゅうしよく ふたた 外国からおくられたミルクや缶詰で学校給食が再びはじまりました。

多賀城市では

- 昭和23年 たがじょうしょうがっこう きゅうしよくかいし 多賀城小学校でミルク給食開始
- 昭和36年 さんのうしょうがっこう かんぜんきゅうしよくかいし 山王小学校で完全給食開始
- 昭和37年 たがじょうひがししょうがっこう 多賀城東小学校で完全給食開始
- 昭和40年 たがじょうしょうがっこう きゅうしよく とうじょう 給食にめん登場
- 昭和45年 てんしんしょうがっこう かいこう どうじ 天真小学校で開校と同時に完全給食開始
* 多賀城第一給食センター完成
- 昭和50年 たがじょうちゅうがっこう 多賀城中学校で完全給食開始
- 昭和51年 じょうなんしゅうがっこう 城南小学校で開校と同時に完全給食開始
- 昭和55年 だいにぶがっこう 第二中学校で開校と同時に完全給食開始
* 多賀城第二給食センター完成
- 昭和58年 やわたしょうがっこう 八幡小学校で開校と同時に完全給食開始
- 昭和62年 とろほうちゅうがっこう 東豊中学校で開校と同時に完全給食開始
- 平成7年 たかさきちゅうがっこう 高崎中学校で開校と同時に完全給食開始
- 平成14年 * ドリームランチ多賀城完成

昭和 22 年ごろ



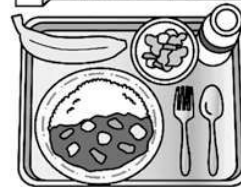
スキムミルク
トマトシチュー

昭和 40 年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・
牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和 51 年ごろ



カレーライス・牛乳・
サラダ・バナナ

今の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



おしらせ

1月の学校給食週間では「世界の料理」を予定しています。お楽しみに!



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。ぜひ参考にしてください。

ドリームランチ多賀城
多賀城市学校給食センター