



あけましておめでとうございます



みなさん、楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。インフルエンザや風邪などの感染予防は、きちんと石鹸で手を洗うこと、1日3度の食事をしっかり食べること、水分を取って乾燥を防ぐこと、十分な睡眠でストレスや疲れをためないことが重要です。

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足になりやすい時期です。お正月三が日が終わったら、食事・運動・睡眠の生活リズムを整えて、健康の自己管理を進めていきましょう。



1/24~1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

学校給食のはじまりは、
ここ、山形県です！

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。河北町の給食でも、20日から24日の5日間、当時のメニューなどもいくつか取り入れながら、給食の歴史や給食にかかわるお話をお昼の放送で紹介していきます。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	--	--

河北町では、1月20日から24日までの5日間を、【学校給食週間】として実施します。

最初の給食を参考にした明治の給食や昭和に食べていたメニューを取り入れた給食を実施します。「食」に関わる全ての人や食べ物へ感謝することをねらいとしています。お楽しみに。

◇1月22日は「カレーの日」◇

昭和57年(1982年)の1月22日に、学校給食の栄養士さんたちが、全国の小中学校で一斉にカレー給食を実施したことから制定されました。給食でも、この日に合わせて、昭和50年代に食べていたカレーのメニューが登場します。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	
郷土料理・ 特産物を 味わおう	9 木	ご飯 牛乳 厚焼き卵 筑前煮 ほたて貝柱スープ 小魚佃煮	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油	卵 鶏肉 豆腐 ほたて 魚すり身	牛乳 小魚 わかめ	人参 絹さや	たけのこ ごぼう 玉ねぎ コーン 干し椎茸
	10 金	ご飯 牛乳 ホキ和風フライ 洋風卵の花 白玉雑煮汁 型抜きチーズ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 白玉餅	油	ホキ みそ おから 油揚げ ベーコン 鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参	ごぼう 玉ねぎ コーン 枝豆 干し椎茸 ぜんまい ねぎ 大根
	14 火	玄米ご飯 牛乳 鉄分パオズ 切り昆布の煮物 のっぺい汁 町産梅干し	米 玄米 砂糖 小麦粉 里芋 こんにゃく でん粉	油 ラード	豚肉 豚レバー さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参	ねぎ キャベツ ごぼう 生姜 大根 梅干し
	15 水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白菜とほうれん草のごまあえ 納豆汁 豆乳プリンタルト 《溝延小6年献立》	米 砂糖 こんにゃく タルト	ごま	さば みそ ちくわ 油揚げ 納豆 豆腐 豆乳	牛乳	人参 せり ほうれん草	白菜 ごぼう ねぎ 大根 いもがら
	16 木	ソースかつ丼(ご飯・ヒレカツ・特製ソース) 牛乳 ゆでキャベツ 厚揚げのみそ汁 鉄分ヨーグルト	米 ざらめ砂糖 パン粉 でん粉	油	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ
17 金	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ 鶏だしも煮 ピピピチーズ	米 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま	いわし 鶏肉 親鳥肉	牛乳 のり チーズ	人参 ブロッコリー	キャベツ ねぎ ごぼう	

災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき						
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える		
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・海草 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン	
給食の歴史を知り、感謝して食べよう	20月	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 煮びたし みそ汁【最初の給食(明治時代)】	米 庄内麩 砂糖	油 ありがとう	鮭 うち豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 もやし	
	21火	ご飯 味付のり 牛乳 信田煮 おひたし いも団子汁【昭和の給食】	米 春雨 砂糖 小麦粉 いも団子	油	油揚げ 卵 魚すり身 鶏肉	牛乳 のり ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 ねぎ	
	22水	カレーライス 牛乳 ウィンナーソーセージ フレンチサラダ 県産ヨーグルト【昭和の給食:カレーの日】	米 砂糖 じゃが芋 カレールウ	油	豚肉 きな粉 豆乳 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり みかん(缶)	
	23木	ゆかりご飯 牛乳 コロッケ おかかあえ 白身魚つみれ汁 給食週間ゼリー 【昭和の給食】	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 ゼリー	油	ちくわ 豚肉 かつお節 みそ 白身魚つみれ	牛乳 わかめ	人参 赤しそ いんげん	玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 えのきだけ りんご果汁 もも果汁 みかん果汁	
24金	米粉パン 牛乳 オムレツ ミートビーンズ 野菜スープ ミルメークコーヒー【昭和の給食】	米粉パン でん粉 ミルメークコーヒー	オリーブ油 大豆バター	卵 豚肉 牛肉 大豆ミート 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト チンゲン菜	にんにく グリンピース コーン キャベツ 玉ねぎ		
よく噛んで食べよう	27日(月)は、お弁当を持ってきて下さい。(私立高一般入試のため)								
	28火	舞茸ご飯 牛乳 ポテトカップグラタン ごぼうサラダ 豆乳ごまみそ汁	米 じゃが芋 でん粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま マーガリン ノンエッグマヨネーズ	きな粉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 カラビーマン	舞茸 玉ねぎ ごぼう きゅうり	
	29水	ご飯 牛乳 茎わかめカツ 春雨サラダ マーボー豆腐	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ もやし きゅうり コーン 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 枝豆	
	30木	ご飯 牛乳 米粉入り春巻き キャベツのごまかけ 豚汁 チョコクレープ 《谷地西部小5・6年献立》	米 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 春雨 チョコクレープ	ごま 油 ラード	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 秘伝大豆	牛乳	人参	生姜 キャベツ しめじ 大根 ねぎ かつお漬 椎茸 玉ねぎ きゅうり ごぼう	
31金	麦ご飯 牛乳 赤魚西京焼き つきこんの炒め煮 沢煮椀 りんごタルト	米 砂糖 麦 こんにゃく タルト	油 ごま	みそ 赤魚 豚肉 ちくわ ベーコン	牛乳	いんげん 人参	大根 ねぎ たけのこ りんご		