



にがてもの 苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで豊かな味覚が育ちます。今年は「黄年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！



1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

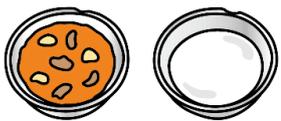
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない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を目的に、毎年全国各地でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう!



昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

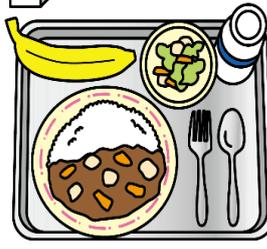
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

1月こんだてひょう

立教女学院小学校 2022

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
11	火	ポークカレー ツナサラダ りんご 牛乳		豚肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ もやし りんご キャベツ	米 麦 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも	603kcal 21.9g
12	水	ごはん 具だくさん汁 魚の梅みそ焼き 野菜の海苔和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 豆腐 鰯 味噌 油揚げ ヨーグルト	人参 小松菜 大葉	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 白菜 干し椎茸 こんにゃく 梅干し 海苔	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	547kcal 24.5g
13	木	きなこ揚げパン ワンタンスープ アーモンドフィッシュ 牛乳		豚肉 きなこ かたくちいわし 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 干し椎茸 白菜 玉ねぎ	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 ごま アーモンド	559kcal 21.7g
14	金	ごはん 酢豚 寒天サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 ヨーグルト ハム	人参 ピーマン	きゅうり 生姜 もやし 寒天 干し椎茸 玉ねぎ パインジュース たけのこ	ごま 米 油 砂糖 片栗粉	611kcal 18.5g
17	月	黒砂糖パン 大麦入り野菜スープ 魚のオーロラソース煮 青のりポテト ゆでブロッコリー みかん 牛乳		ベーコン 鶏肉 かじきまぐろ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 青のり かぶ みかん	ごま パン 油 片栗粉 砂糖 麦 じゃがいも	609kcal 25.4g
18	火	五目かけうどん 和風サラダ 明日葉入り豆腐ドーナツ 牛乳		豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 小松菜 明日葉	きゅうり 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 わかめ 大根 かぶ	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター	630kcal 23.2g
19	水	ごはん さつま汁 魚の塩麹カレー焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鰯 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	567kcal 26.1g
20	木	チリビーンズライス マカロニサラダ りんご 牛乳		豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー キャベツ りんご	米 麦 パスタ 油 パン粉 砂糖	630kcal 26.2g
21	金	きんぴらバーガー 豚肉と野菜のトマトスープ サイコロサラダ 牛乳		豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	きゅうり 玉ねぎ セロリー 大根 コーン 生姜 干し椎茸 にんにく ごぼう	ごま パン 砂糖 じゃがいも 油 パスタ	561kcal 24.8g
25	火	ビスキューイパン ひよこ豆のスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳		鶏肉 ひよこ豆 卵 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー かぶ キャベツ コーン 生姜 にんにく	アーモンド パン じゃがいも 小麦粉 油 パスタ バター 砂糖	579kcal 22.7g
26	水	わかめごはん かき玉汁 春巻き もやしのナムル ヨーグルト 麦茶	茶	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 わかめ 長ねぎ	ごま 米 春雨 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮	609kcal 22.1g
27	木	ツナとトマトのスパゲティ じゃがいもと人参のサラダ アニマルチーズ 牛乳		ツナ チーズ 牛乳	ホールトマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	593kcal 25.1g
28	金	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ みかん 牛乳		えび 鶏肉 生クリーム 牛乳	人参	きゅうり マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ 玉ねぎ みかん	米 麦 砂糖 油 バター 米粉 小麦粉 パン粉	648kcal 24.0g
31	月	ミルクパン 野菜スープ チキンのレモンバジル焼き フライドポテト ゆでブロッコリー 牛乳		ベーコン 鶏肉 豚肉 牛乳	人参 ブロッコリー バジル	玉ねぎ セロリー 白菜 レモン 大根	パン 油 パスタ 片栗粉 じゃがいも	603kcal 28.0g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。