



# 給食だより

令和5年度 1月号

調布市立第四中学校

新しい1年がスタートしました。本年も安心・安全な学校給食を提供していきますので、よろしくお願ひいたします。1月は「全国学校給食週間」があります。皆さんの体と心の成長を支えている給食について考えてみましょう。

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です

学校給食に関する〇×クイズに答えてみよう♪ 正解を覚えて、あなたも給食マスターになろう！

Q1. 1889年に日本で最初に学校給食を始めたのは、東京都である。〇か×か？

Q2. 給食に牛乳を出すように法律で決められている。〇か×か？

Q3. サラダの野菜は食感を生かすため、加熱をしていない。〇か×か？

Q4. 給食はその年齢で必要な1日の栄養素の1/3 (33%)を摂れるように作られている。〇か×か？

### 答え

Q1. × : 日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校で貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。献立は「おにぎり」「塩鮭」「菜の漬物」で、無料で提供されました。

Q2. 〇 : 昭和29年に施行された「学校給食法」という法律の中で、「学校給食は完全給食、捕食給食、ミルク給食」のいずれかと定められており、牛乳はどれにも含まれています。

Q3. × : 国が定めた衛生管理基準では「原則、全てその日に学校給食調理場で調理し、生で食用する野菜類(トマト・ミニトマト)や果物を除き、加熱調理する」とされています。

Q4. 〇 : 国が定めた学校給食基準には、「学校給食のエネルギー所要量は、1日の所要量の33%とする」とされており、他の栄養素もその基準に準じています。しかし、日常の食生活において摂取しにくいカルシウムは、1日の所要量の50%とされています。



### 全国学校給食週間中の献立を紹介します



#### 24日(水) 調布市・姉妹都市木島平村の食材を使用した給食

調布市の農家の方が作ってくださった里芋とネギを使って味噌汁を作ります。また、姉妹都市木島平村産の野沢菜、味噌も給食に使用します。

#### 25日(木) 懐かしの給食 ~米飯給食が始まったころ~

昭和52年頃に米飯給食が始まりました。パンが主食だった時に比べ、メニューの種類が増えてきました。ルーから手作りする給食のカレーライス、今も大人気のメニューです。

#### 26日(金) 国産食材を使用した給食

コッペパンが主流だった給食パンも種類が増え、原料に国内産の米粉を加えた「米粉パン」も開発されました。この日は、米粉ミックスパンとかつて学校給食で食べられた「くじら肉」を使った給食です。

#### 29日(月) 世界の料理 ~イタリア~

給食では世界の料理も登場します。この日はイタリア料理の給食です。ラグーはイタリア語で「煮込む」という意味。肉や魚など食材を煮込んで作る料理ならずラグーという名がつけられます。

#### 30日(火) 世界の料理 ~韓国~

韓流ドラマやK-POPの流行とともに、日本で人気の韓国料理の給食です。甘辛い「コチュジャン」という味噌を使ったヤンニョムチキンや唐辛子の入ったナムル、ごま油の香りが良いのりのスープです。