

しよくいくだより

平成 26 年 1 月
京田辺市学校給食委員会



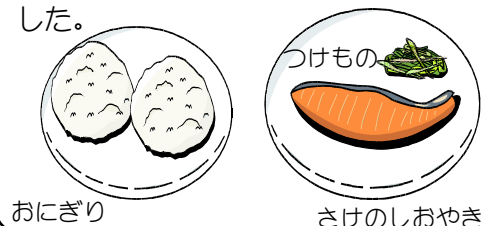
1 月 24 日から 30 日は全国学校給食週間です。そこで、学校給食の歴史や、今年度の京田辺市の給食週間特別献立について紹介します。

学校給食の歴史



明治 22 年 (1889 年)

日本の学校給食は、明治 22 年 (1889 年)、山形県で始まりました。「貧しくても子どもたちが栄養をとれるように」という理由で出され始めました。

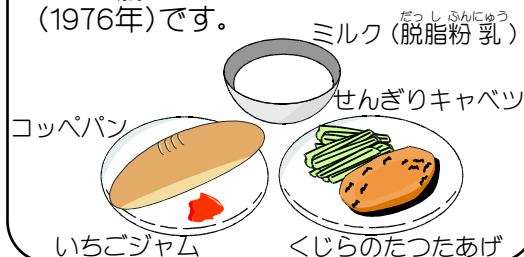


おにぎり

さけのしおやき

昭和 27 年 (1952 年)

主食としてパンが全国の学校給食で出され始めました。牛乳が出されるようになったのは昭和 39 年 (1964 年)、米飯(ごはん)は昭和 51 年 (1976 年)です。



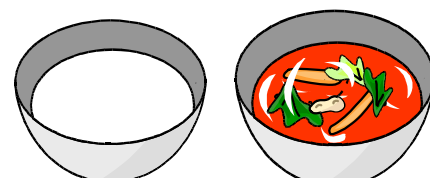
コッパン

いちごジャム

くじらのたつたあげ

昭和 22 年 (1947 年)

戦後、アメリカから配られた脱脂粉乳などを使った給食が始まりました。



ミルク (脱脂粉乳)

トマトシチュー

現在

今の給食には、様々な食材が使われ、献立の種類もたくさんあります。給食は「栄養バランスのとれた食事」というだけでなく、健康な体をつくるために必要な栄養のとり方や、日本の食文化、郷土食など、「食」を学ぶためのものになりました。



知ろう! 食べよう! みんなを助ける栄養素

今年度の給食週間は、特に不足しがちな 5 つの栄養素を多く含んだ給食を実施します。それぞれの栄養素の働きや、どんな食べ物に入っているかを知り、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。



給食週間の
とくべつこんだて
特別献立を
紹介するよ!

21日 ビタミンC

みかなどの新鮮な果物にはビタミンCがいっぱいだよ。



みかん

ごはん

水菜と白菜がいっぱい入ったサラダだよ。



水菜のサラダ

今が食べごろの大根がたっぷり入っているよ。



一休寺納豆入りマーボー大根

23日 鉄

かつおにカレー粉をまぶして揚げています。



ひじきとツナのふりかけ

ごはん

かつおのさらさあげ



豚汁

ひじき・ツナで、鉄たっぷりだよ。

20日 食物繊維

麦ごはんはにきんぴらごぼうとカシューナッツをまぜているよ。



きんぴらとナッツのまぜごはん

えび芋がホクホクしておいしいよ。



えび芋のごままぶし

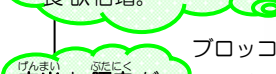
きくらげをスープに入れて菌ごたえをプラス。



きくらげとほろわたのスープ

22日 ビタミンB群

ブロッコリーをにんにく風味で炒めて食欲倍増。



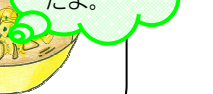
ブロッコリーとほろわたの炒め物

玄米と豚肉が入っているよ。



玄米キムチチャーハン

卵を使った中華風スープだよ。



卵とじスープ

24日 カルシウム

ちりめんじゃこがたくさん入っているよ。



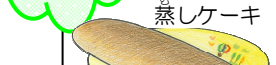
ちりめんサラダ

毎日出る牛乳はカルシウムたっぷり!!



豆乳で煮ているよ。

小松菜とヨーグルトをまぜているよ。



鶏肉の豆乳煮

小型パン