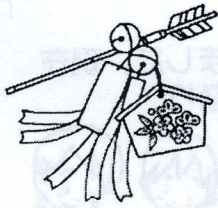


# 給食だより

平成24年1月  
仙台市立館中学校 給食室



あけましておめでとうございます。今年はこちらをしよう、とさまざまな計画をたてていることと思いますが、何をするにも体が基本です。元気で楽しい1年を過ごせるように、毎日の食生活を大切にしたいですね。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」と定められています。給食週間は、学校給食にたずさわっているたくさんの人々に感謝するとともに、食べることの楽しさや大切さを考える週間です。館中学校でも、1月24日から30日の献立に宮城の郷土料理や世界の料理を取り入れる予定です。

### ☆学校給食のはじまり

日本で最初に学校給食を行ったのは、明治22年（1889年）山形県鶴岡町（現在の鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子どものために塩むすび、焼き魚、漬物などを作って食べさせたのが、給食の始まりとされています。



その後、全国各地で貧困児童救済のための給食が行われるようになりました。昭和になると給食はますます盛んに行われ、『救済のための給食』から『体力保持が目的の給食』になり栄養不良児・身体虚弱児への栄養補給が図られました。

### ☆給食の中断

昭和16年ごろから戦争（第2次世界大戦）がひどくなり、給食は中止されました。給食どころか家庭で食べるものもなく、栄養失調の子どもがたくさんいました。

### ☆給食の再開



戦後の昭和21年（1946年）12月24日に、『ウラ物資』をもとに東京、千葉、神奈川で給食が再開されました。ウラとは『アジア救済団体（LARA）』のことで、アメリカのキリスト教徒やアメリカに移住した日本人が中心になって、困っている日本人を援助しようと結成された非政府組織です。この日を記念して、冬休みと重ならない1月24日を学校給食記念日とし、1月24日からの1週間は『全国学校給食週間』としました。

ウラは、昭和21年から6年にわたって輸送船200隻に乗せて、当時のお金で400億円の援助物資を日本に送ってくれました。昭和24年からの15年間は、ユニセフから当時のお金で65億年もの援助を受けました。

当時と現在の14歳男子の体格を比べてみると、昭和25年では平均で身長147cm・体重40kg、平成20年では身長165cm・体重54kgと、身長は18cm、体重は15kgもの差があります。私たちの栄養状態がとても良くなったことが分かります。

## ★現在の給食

給食は食べ物を十分に食べられない子どもを救うために始められました。現在の日本では、終戦時のように食べ物がなくて困るということはありません、いつでも好きな食べ物が手に入ります。

では、なぜ給食がなくなるのでしょうか？みんなで楽しく食事ができることも理由のひとつかもしれませんが、それだけではありません。私たちは食べ物を食べなければ生きていけません。そしてより健康な生活を送るためには、食べ物を正しく選ぶ力をつけることが大切です。栄養バランスのとれた食事を自分で選ぶことができるように、給食がお手本になっています。



## ★館中学校 給食週間メニュー★

### 24日(火) 韓国料理

麦ごはん 韓国のり 牛乳  
豚肉のプルコギソースかけ  
韓国風スープ りんご

プルコギは韓国の焼き肉料理です。「プル」は「火」、「コギ」は「肉」を意味します。醤油、砂糖、蜂蜜、酒、ごま油、にんにく、しょうが、りんご、なしなどで味付けした肉をたくさんの野菜と一緒に焼いて食べる料理です。お好みにサンチュという野菜に包んで食べてもおいしいです。甘じょっぱい味付けなので日本の「すきやき」に近い料理です。

### 25日(水) ロシア料理

揚げパン 牛乳  
ボルシチ マカロニサラダ(マヨネーズ)

ボルシチは、ビートという野菜を使ったスープです。ビートの赤色がスープに溶け出して真っ赤な色のスープになります。肉とたまねぎやにんじん、キャベツなどの野菜をじっくり煮込んで作ります。また、ロシアの惣菜パンにピロシキというものがあります。給食ではピロシキを作ることは難しいので、同じように油で揚げてつくる揚げパンにしてみました。

### 26日(木) 宮城の食材

ごはん 牛乳  
かつおと大豆のチリソース  
油麩入り煮しめ アーモンドあえ

かつおと大豆のチリソースに使っているかつおと大豆、アーモンドあえのほうれんそうとにんじん、油麩入り煮しめの油麩とにんじんとだいは宮城県産です。

また、毎日のごはんと牛乳も宮城県産のものを使っています。

### 27日(金) イタリア料理

パンプキンパン 牛乳  
ハムのワイン煮 大麦のリゾット  
だいこんとみずなのサラダ ヨーグルト

リゾットはイタリアの米料理です。今回は、米の代わりに大麦を使用しました。たっぷりの魚介類を使ってトマト味に仕上げました。

ハムも赤ワインもイタリアではよく食べられています。時間をかけてじっくり煮込みますので、ワインの香りを楽しんでください。

### 30日(月) 受験応援 勝丼

セルフ勝丼  
(麦ごはん トンカツ せんキャベツ 手作りソース)  
もやしスープ 粉ふきいも



揚食週間最終日は、三年生の受験も近いということもあり、験を担いでかつ丼にしました。麦ごはんにとんかつとせんキャベツを載せて、手作りソースをたっぷりかけて食べてください。