岡山県立岡山東支援学校　2025.01

新年あけましておめでとうございます。よく食べ、よく体を動かして、1年間を健康で元気に過ごしたいですね。今年も安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

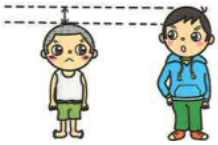
全国学校給食週間

1月24日から30日まで全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。学校給食の歴史をふり返り、その意義や役割をあらためて考えましょう。

①昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。

②この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。

③そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといいます。



④12月24日は学校が冬休みなので、1カ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。

出典：健学社「食育フォーラム Vol.24No.273」

給食レシピ

【さわらの甘酢あんかけ】(2人分)

(材料)

	さわら 60ｇ	2切れ	〈たれ〉		
A	酒	小さじ1／3	B	葉ねぎ	20ｃｍ
	濃口しょうゆ	小さじ1／3		酢	小さじ1
	しょうが	少々		砂糖	小さじ1強
	塩	少々		濃口しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	5ｇ		水	小さじ1強
	おからパウダー	1.5ｇ		片栗粉	少々
	揚げ油	適量			

(作り方)

①Aを混ぜ合わせる。
②魚とAを混ぜ、下味をつける。
③でんぷんとおからパウダーを混ぜ、魚にまぶす。
④油で魚を揚げる。
⑤鍋にBを入れ加熱し、水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつける。
⑥油で揚げた魚にたれをかけて、できあがり。

1人分
エネルギー 183kcal,たんぱく質 12.7ｇ,脂質 11.5ｇ,
炭水化物 7.8ｇ,食物繊維 0.72g