令和6年1月5日 東京都立三鷹中等教育学校

新しい一年がはじまりました。冬休みはどのように過ごされていますか。おせち料理やお雑煮などのお正月 料理を食べた人もいるかと思います。まだまだ寒い日が続いていますので、早寝・早起き・バランスの良い食 事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。さて、今月は学校給食週間に合わせて地産地消献立や世界の 料理などを提供する予定です。さらに、今月は国産食品の一つである「米粉」を味わう機会を多く取り入れて います。1月の最後には米粉パンを提供する予定です。1月の給食で「米粉」について知りましょう!

総論について~ご存知ですか?~

Q米粉とは何?

A.米粉とは、お米を細かく砕いて までご飯としての食べ方が主流で したが、最近はパンやケーキ、麺な どに加工した新しい食べ方が注目 ることは、日本の水田を守ること に繋がります。

米粉のメリット

- もっちりとした歯ごたえが特徴
- 粉状にしたものです。お米はこれ ・ 小麦粉に比べて油の吸収率が低く、 さっぱりとした出来上がりに。 サクサク感が長く続きます。
 - up に貢献!

Q米粉はいつから使われている?

A.奈良時代、遣唐使によって唐の文化が 伝えられたとき、小麦粉や米粉で作った 「せんべい」や「まがり」という油で揚 例えば、天ぷらの衣に米粉を使うと げた唐菓子が伝来したという文献があ ります。もち米から作った白玉粉、うる されています。米粉の消費が増え ・輸入に頼る小麦に代えて食料自給率 ち米から作った上新粉などが和菓子に 使われています。

参考:食育リーダー涌信

学校給食の歴史と献立の 移り変わり 🝚 ⇒ 🖑



1月24日~30日は 「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史は、明治22年に、山形県にある小学校で、貧しい子供たちへ **昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるよ** うになりますが、戦争などの影響で中断されていました。そして戦後、支援物資による 給食再開を記念して設けられらたのが、1月24日~30日の「全国学校給食週間」で す。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。



明治22年の給食「おにぎり、塩ザケ、漬物」

(1947年)

昭和22年 ● 給食が再開される

昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカの LARA (アジア救済公認団体) より給食用物資の贈呈式 が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対 して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。

★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」

(1963年)



(1976年)

昭和38年 ♥ソフトめんが登場、 脱脂粉乳から牛乳へ

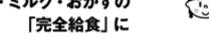


ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が 広がっていきました。また、昭和 39~43 年にかけて、 脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライボテト、桃缶」

(1950年)

昭和25年 ● パン・ミルク・おかずの 「完全給食」に



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・ おかずがそろった給食が実施されるようになりました。

★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」

^{昭和 51 年 ●} 米飯給食が正式に始まる



パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていき ました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程 度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。

★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」

<今月の地産

『『食材>♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

【協同乳業】

【JA東京むさし】

【田倉農園】

【その他】☆中高ー貫教育校共通☆

東京牛乳

小松菜

人参 大根 長葱

糸寒天 明日葉 むろあじ

担当:栄養士 佐藤愛紗