

給食だより 1月

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！

米粉について～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粉状にしたものです。お米はこれまでご飯としての食べ方が主流でしたが、最近ではパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。米粉の消費が増えることは、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
- 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。例えば、天ぷらの衣に米粉を使うとサクサク感が長く続きます。
- 輸入に頼る小麦に代えて食料自給率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」という揚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：食育リーダー通信

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」

昭和22年 (1947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」



昭和38年 (1963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、フライポテト、桃缶」



昭和25年 (1950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「コッパン、ミルク、カレーシチュー」



昭和51年 (1976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】

東京牛乳

【JA 東京むさし】

小松菜

【田倉農園】

人参 大根 長葱

【その他】 ☆中高一貫教育校共通 ☆

糸寒天 明日葉 むろあじ

担当：栄養士 佐藤愛紗