



1月 きゅうしょくこんだて



だざいふし がっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

あたらしとしむか いちねんもくひょう たひと おお
新しい年を迎え、一年の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。

だざいふし ただざいふみなみようがっこう
太宰府市立太宰府南小学校

もくひょう たっせい けんこうだいいち えいよう しょくじ ころ きそくただ せいかつ おく
目標を達成するためにもまずは、健康第一です。栄養バランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



1月24日から30日は、全国学校給食週間です！

せんそう ちゅうだん がっこうきゅうしょく しょうわ ねん がつ か さいかい きねん きゅうしょくしゅうかん はじ
戦争により中断していた学校給食が昭和21年12月24日に再開したことを記念してこの給食週間が始まりました。
ふゆやす かせ げつご がつ か きゅうしょくきねんび がつ か いっしゅうかん ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を「給食記念日」とし、1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」として
います。学校では、食べ物や給食作りに関わる方たちへの感謝、食べることの大切さを考える期間にしています。

☆知っていますか？ちょっと昔の給食

①脱脂粉乳

せんご きゅうしょく さいかい がいこく
戦後、給食が再開されるときに外国から
しえんぶつし おく
支援物資として送られたのが始まりで、こ
の脱脂粉乳とおかずの組み合わせでし
た。



②瓶牛乳

ふくおかけん しょうわ ねん だっしふんにゅう ぎゅ
福岡県では、昭和47年に脱脂粉乳から牛
うにゅう はじ びん はい ぎゅにゅう
乳になりました。始めは瓶に入った牛乳
でした。
ちくし ちく びん わ きけん おも
※筑紫地区では瓶が割れて危険、重い
などの理由で紙パックになったようです。



④くじら

いま こうきゅうひん くじら しょうわ ねん
今では高級品の鯨ですが、昭和45年
ごろまでは、価格が安く栄養価が高い
ことから、子どもたちの健康を育む
重要な食材としてカツや竜田揚げ
などにして食べられていました。



⑤フルーツクリーム

しょうわ お だざいふし ちくしのし
昭和の終わりごろに太宰府市や筑紫野市
などで出されていた缶詰のフルーツと
ホイップクリームをあえたものです。
とうじ えいようし にかい も ぎょうしゃ かた
当時の栄養士によると機械を持った業者の方が
しせつ まわ して クリームを泡立てていたそうです。



かてい ほごしゃ かた こ 子どものころ
ご家庭でも保護者の方の子ども頃の
きゅうしょく おも で しょくたく こ
給食の思い出について、食卓でお子さんと
はなし
話をしてみても、いかがでしょうか。



- ・好きだった給食は？
- ・給食の時間の印象深い出来事は？
- ・今の給食と同じところ、違うところは？



～太宰府南小学校での学校給食週間の取り組み～

- 学級活動の時間にビデオ放送を見て、給食に関わる人たちの仕事を知り、感謝の気持ちで、給食の準備や給食に向き合う姿勢を見直す。
- 給食委員会による、給食の歴史の紙芝居、給食の調理の様子、調理員さんへのインタビューのビデオ放送を行う。
- 放送を見て考えたことを踏まえ、1週間の給食目標を決めて「給食レベルアップシート」を各自で作成する。

給食の献立より

☆みかんとキャベツのサラダ☆

きゅうしょくきねんび か じっし すこ むかし こんだて
給食記念日(24日)に実施する、少し昔の献立です。

いろ どりや えいようか た べやすさを かんが つく こんだて
色どりや栄養価、食べやすさを考えて作られた献立です。

<材料(4人分)>

キャベツ	150g
きゅうり	1本
みかん缶(小)	1缶
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。塩もみして軽く絞る。
- ② みかん缶は、缶をあけ汁気を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。



アレンジレシピ

酢をりんご酢やレモン汁にかえてもおいしくできます。

(給食1人分) 熱量 31kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量 0.3g

※調味料はお好みで調整してください。