

# 食育だより



ぎふ食育キャラクター  
ぎふまーいん

《第3号》

岐阜県小中学校教育研究会  
栄養教諭・学校栄養職員部会

平成27年 1月

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です

### 日本の学校給食のあゆみ

明治22年

お弁当を持ってこられない家庭の子どもたちを対象に  
山形県鶴岡市の忠愛小学校で給食が始まる。

第二次世界大戦ごろ

食べ物が不足して、給食が続けられなくなる。

昭和21年12月24日

外国からの援助物資により、学校給食が再開される。

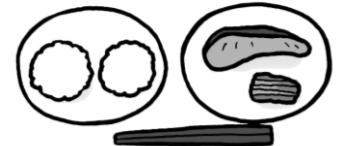
※この日はちょうど冬休みに入るので、1カ月後の1月24日を「学校給食記念日」、  
24日からの1週間を「全国学校給食週間」とした。

昭和29年

「学校給食法」が制定される。

平成21年

「学校給食法」が一部改正される。



おにぎり、塩さけ、菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュウ

### 学校給食の目的

#### 「食生活の改善」から「食育の推進」へ

<b>学校給食の 7つの役割</b> ～学校給食法より～	健康な体をつくる	望ましい食生活の お手本になる	助け合い、協力し合う 社会性を身に付ける
自然の恵みに 感謝する心を育てる	働くことを尊び、 感謝する心を育てる	地域の食文化を知り、 未来に伝える	食を通して社会の しくみを学ぶ

### 第4回岐阜県の学校給食あゆみ展 in 中濃

会場では岐阜県の学校給食の歴史や、中濃地区の自慢の給食を見ることができます。

また、クイズラリー、豆つかみゲームなどの体験コーナーや、岐阜県産の米粉パンの試食もあります。

ご都合のつく方は、どうぞいらしてください。

と き：平成27年1月24日(土) 午前10時～午後3時

と ころ：マーゴ本館2階 夢広場 関市倉知516番地



# 朝ごはんレシピ

寒い朝は温かい具たくさんスープで  
体を温めましょう♪



## ◎はるさめヌードル

<材料> (2人分)

はるさめ・・・50g  
チンゲン菜・・・100g  
しいたけ・・・2個  
卵・・・1個



A { 中華スープの素・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
酒・・・大さじ1  
塩・こしょう・・・少々

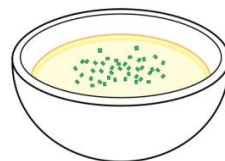
<作り方>

- ①はるさめは長ければ切る。チンゲン菜はざく切り、しいたけは薄切りにする。
- ②卵は溶きほぐす。
- ③鍋に3カップの水を入れて強火にかけ、Aを加える。沸騰したら①を加え、中火で春雨がやわらかくなるまで煮る。溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

## ◎ほうれん草のクリームスープ

<材料> (2人分)

ほうれん草(ゆでたもの)・・・50g  
にんじん・・・20g  
たまねぎ・・・30g  
コーン・・・20g  
牛乳・・・100ml  
コンソメ・・・大さじ1  
米粉(※)・・・小さじ2  
塩・こしょう・・・少々  
水・・・100ml



<作り方>

- ①にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ②鍋に水、にんじん、たまねぎ、コーン、コンソメを入れて煮込む。
- ③牛乳に米粉を溶かしておく。
- ④②にほうれん草と③を加え、塩こしょうで味を調える。

(※) 米粉はその名の通り米を粉にした食材です。とろみをつけたり、揚げもののときの衣に使ったり、お菓子に使ったりと、いろいろな料理に使えます。以前はなかなか手に入らない食材でしたが、今ではスーパーなどで手軽に手に入れることができます。

## ◎大根のスープ煮

<材料> (2人分)

大根・・・200g  
ベーコン・・・2~3枚  
しめじ・・・20g  
サラダ油・・・小さじ1

A { 水・・・200ml  
スープの素・・・小さじ1/2  
酒・・・大さじ1  
塩・こしょう・・・少々

<作り方>

- ①大根は皮をむいてちょう切り、ベーコンは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にサラダ油を温め、大根とベーコンを加えて炒める。
- ③②にAを入れて中火で10分ほど煮たところでしめじを加え、大根が軟らかくなるまで5分ほど煮る。

