

# 1月こんだてひょう



平成24年1月10日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

## 食文化に興味をもとう

冬休みはいかがでしたか？クリスマスやお正月には、食べ過ぎていませんか？「食育だより」で紹介した、生活習慣チェックをしてみましょう。ランチルーム前に掲示しています。これからますます寒くなって、インフルエンザが流行する季節です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。食事は、栄養のバランスを考えて体の中からあたたまるような食事をすすめます。今日は、日本の古き時代の食生活や学校給食の歴史などを知ってほしいと思います。

日曜日	こんだてめい 献立名	材料名			エネルギー		こんだてメッセージ
		あかの食品	きの食品	みどりの食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
10 火	ごはん 牛乳 とりのてりやき なます ごまめ(ミニフィッシュ) かんさいふうぞうに	牛乳 とりにく こんぶ いかなご みそ	ごはん さといも もち	しょうが だいこん にんじん	656	772	お正月の料理は、行事食であり郷土の特徴をあらわした食事です。「おせち料理」にあきた人もいますが、改めて見直してほしいと思って毎年計画しています。
11 水	だいこんごはん 牛乳 にびたし ちやわんむし ぜんざい	牛乳 シーチキン うすあげ たまご かまぼこ とりにく あずき	ごはん じゃがいも さとう	だいこん だいこんのは にんじん ねぎ こまつな はくさい みつば しいたけ	622	732	1/11は、「鏡開き」といって、大小二つを重ねあわせたおもちは、月と太陽をあらわしているそうです。この日にかがみもちをかたづけて、しるこや雑煮などにしたそうで
13 金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき にしめ かんとうふうぞうに	牛乳 ぶり とりにく なると	ごはん さといも もち	にんじん ごぼう れんこん きぬさや ねぎ ゆず こまつな	623	733	にしめ(筑前煮)は、いろいろな野菜と一緒に煮ることから、家族が仲良くいられるようにとの願いがこめられています。学校のみんなが仲良く勉強や運動ができるようにねがっています。
16 月	コッペパン 牛乳 マーガリン チキンチャップ やさしいため さつまいもスープ	牛乳 とりにく ベーコン 牛乳	パン マーガリン あぶら こむぎこ あぶら さつまいも	たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ エリンギ たまねぎ パセリ	699	822	朝食給食です。野菜たっぷりの朝食は、からだがポカポカ、おなかスッキリで学校に登校してほしいと思います。
17 火	コッペパン 牛乳 ハムソテー マッシュポテト たまごのスープ	牛乳 ロースハム たまご ぶたにく わかめ	コッペパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ レタス	604	711	防災とボランティアの日です。この日は、17年前に阪神大震災がありました。今年は、避難後の生活を考えて紙食器を使います。たまごスープを食べるときは気をつけてください。
18 水	おやごどんぶり 牛乳 ブロッコリーのおひたし ごまスープ くだもの(ネーブル)	牛乳 とりにく たまご とうふ わかめ	ごはん ごま	しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ネーブル	597	702	みかんの仲間「ネーブル」は、おしりにへそのようなくぼみがあり、英語でへそを意味するネーブルという名前がついています。美肌作り、ストレス解消になるそうです。
20 金	ごはん 牛乳 わかさぎフライ マカロニサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 わかさぎ ハム みそ	ごはん あぶら パンこ マカロニ マヨネーズ じゃがいも	にんじん きゅうり りんご きゃべつ たまねぎ ほうれんそう たまねぎ	671	789	「わかさぎ」は、体長10センチほどの細長い体が特徴の冷たい湖にすむ魚です。1月～3月がおいしいそうです。カナダ産の「わかさぎ」です。
23 月	チャンポンめん 牛乳 にくまん ばいにくサラダ	牛乳 いか ぶたにく とりにく わかめ	ちゅうかめん にくまん	たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん うめぼし	641	754	野菜たっぷり「長崎ちゃんぽん」です。とろみのついたスープは、さめにくからだもあたたまります。麺がのびないうちに早く食べにきてください。
24 火	おにぎり 牛乳 しゃけのしおやき あおなのつけもの すいとんじる	牛乳 しゃけ ぶたにく	おにぎり すいとん さといも こんにやく	のざわなづけ はくさい だいこん にんじん ねぎ しいたけ	612	720	今日から給食週間です。まず、明治22年「はじめての給食」を紹介します。そして「野菜たっぷり朝食の1品」をそえて和附特の給食として紹介します。
25 水	コッペパン イチゴジャム 牛乳 くじらのこはくあげ せんきゃべつ スキムミルク カレースープ	牛乳 くじら スキムミルク とりにく	パン イチゴジャム あぶら かたくりこ	きゃべつ はくさい ちんげんさい パプリカ	614	722	昭和27年の給食です。脱脂粉乳のかわりにスキムミルクを一口づつ紹介します。和歌山の食材「くじら」は人気メニューだったそうです。
27 金	あげパン 牛乳 おでん やさいのたまごとじ	きなこ 牛乳 とりにく ちくわ たまご 牛乳	パン あぶら こんにやく じゃがいも あぶら	だいこん きゃべつ にんじん もやし	649	764	昭和39年ごろの給食です。昭和33年から脱脂粉乳が牛乳にかわるようになったそうですが、完全に牛乳になるまで何年もかかったそうです。
30 月	ビビンバ 牛乳 キムチふうつけもの スープ くだもの(キウイフルーツ)	ぎゅうにく たまご 牛乳 とうふ とりにく	ごはん	ほうれんそう もやし だいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ キウイフルーツ(日本名はちゅうごくさるなし)	599	705	昭和60年ごろの給食です。献立を多様化するために世界の料理を紹介することもふえてきました。朝の果物は、元気の素です。
31 火	チーズトースト 牛乳 ビーフシチュー ごぼうサラダ	チーズ 牛乳 ぎゅうにく	しょくパン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ トマト グリンピース ごぼう 人参 きゅうり きゃべつ	633	745	チーズたっぷりトーストといつもおおぎゅうにくビーフシチューを食べて、風邪やインフルエンザに負けなからだ作りをしましょう。

全国学校給食週間が始まります。(1月24日～30日)

食材購入等の都合により献立を変更することもあります

この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これから学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。

学校給食が始まって今年で123年です。明治22年(1889年)に山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりです。その後、戦争で中断されましたが、戦後に子どもたちの栄養不足が心配され、外国から援助されて再開されました。現在では、飽食の時代となり、たくさんの食品から何が自分に必要かを考えて選んで食べることが求められています。給食は、みなさんの食生活のお手本になれるようにと考えられています。今年の本校の給食週間は、「野菜たっぷり朝食メニュー(太字でなめに書いています)」と「なつかしの給食」を組み合わせています。