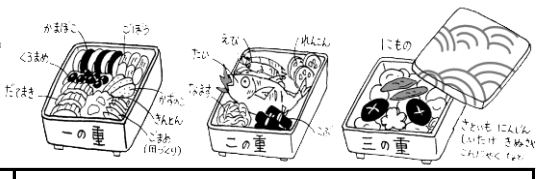
1月こんだてひょう

給食目標 ――― 食文化に興味をもとう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

いよいよ３学期がはじまります。今の学年で過ごす最後の学期になります。これからの季節は、インフルエンザの流行が心配です。体調管理に気をつけて、毎日、元気に登校してください。手洗いとうがいはきちんとしてください。今月は、お正月の行事を通して、日本の伝統的な食文化やユネスコの無形文化遺産として登録された日本食（和食）にふれてほしいと思います。あわせて学校給食の歴史も伝えたいと思います。

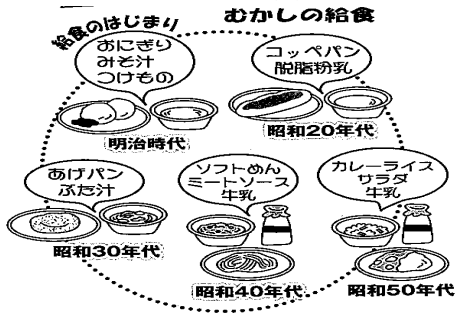


日	曜日	献立名	食材料 赤の食品（からだをつくるえいようになる）	黄の食品（からだをうごかすエネルギーになる）	緑の食品（からだのちょうしをととのえる）	エネルギー 小（kcal）	エネルギー 中高（kcal）	こんだてメッセージ
1/8	水	くろまいごはん　牛乳 とりにくのてりやき なます ミニフィッシュ ぞうに	牛乳 とりにく こざかな うすあげ　みそ	くろまい　こめ もち　さといも	ねぎ　しょうが あかにんじん　だいこん　ゆず にんじん　だいこん　こまつな	594	743	今週は、お正月料理を紹介します。「おせち」を食べ飽きた人もいるかもしれませんが、給食でも日本の食事をみんなで味わいたいと思います。和歌山県の雑煮を紹介します。
1/10	金	ごはん　牛乳 さかなのみそやき にしめ ぞうに	牛乳 さかな　みそ とりにく　かまぼこ	こめ さといも もち	だいこん　にんじん　ごぼう　れんこん　いんげん ゆず　みつば　ねぎ　こまつな	613	721	東京都の雑煮を紹介します。材料に必ず使うのが「こまつな」です。江戸川区の小松川の地名から名付けられた野菜です。各県には、いろいろな特徴のある雑煮があるようです。
1/14	火	ロールパン　牛乳 クリームシチュー サラダ キウイフルーツ	牛乳 牛乳　とりにく わかめ	パン じゃがいも あぶら	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー キャベツ　だいこん キウイフルーツ	617	726	和歌山県紀美野町のキウイフルーツを紹介します。一人半分づつです。スプーンを使って食べてください。
1/15	水	おこのみやき 牛乳 ごぼうサラダ あずきがゆ	たまご　ぶたにく　あおのり 牛乳 ハム あずき	こむぎこ　マヨネーズ　あぶら こめ	キャベツ　ねぎ ごぼう　にんじん　きゅうり　だいこん	598	704	昔は、1月15日を「小正月」といい、お正月のごちそうを食べ過ぎて疲れた胃や腸を休めるために「小豆がゆ」を食べる習慣があったそうです。
1/17	金	おにぎり　牛乳 おでん あじつけのり	牛乳 とりにく　うずらたまご　ひらてん　ちくわ あじつけのり	こめ じゃがいも　こんにゃく	だいこん　にんじん	628	739	「防災とボランティアの日」です。18年前に発生した阪神大震災の日にあたります。給食では毎年、非常食の体験を行っています。
1/20	月	あげパン　牛乳 トムヤンクン シーチキンサラダ ゆずかんてん	牛乳　きなこ えび シーチキン かんてん	パン　あぶら　さとう さとう	しめじ　セロリ キャベツ　だいこん　きゅうり　にんじん ゆず	602	708	1年に1回いつものコッペパンを使って調理員さんに「あげパン」を作ってもらいます。「トムヤムクン」はタイ料理のスープです。
1/21	火	パン　牛乳 あんかけそば あげぎょうざ	牛乳 ぶたにく　いか ぎょうざ	パン ちゅうかめん あぶら	ほうれんそう　はくさい　にら　にんじん　たまねぎ	627	738	麺類のメニューの時は、パンは小さくなっています。冬野菜を使った「野菜のあんかけそば」を作ります。
1/22	水	わふうピラフ 牛乳 やさいのみそあえ もやしスープ	ぶたにく　たまご 牛乳 みそ　あつあげ ぶたにく	こめ さとう	にんじん　ねぎ　のざわな　たくあん たかな　はくさい もやし　ねぎ　にんじん	609	717	中学部の農作業班が育てた「高菜」を使って、みそあえを作ります。白菜と一緒に作るので食べやすいと思います。
1/24	金	むぎごはん　牛乳 しおやきさば おひたし なないろみそしる	さば ぶたにく	こめ　むぎ ごま さつまいも　こんにゃく	こまつな　はくさい だいこん　にんじん　ねぎ　しめじ	644	758	今日から給食週間がはじまります。県庁から県内で水揚げされた「骨付き鰆」をいただいて、骨付き魚の食べ方を練習したいと思います。しっかり噛んで食べる練習をしてください。
1/27	月	カレーライス 牛乳 しおもみやさい くだもの（バナナ）	ぶたにく　牛乳 牛乳 かまぼこ	こめ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　グリンピース だいこん　キャベツ　にんじん バナナ	663	780	昭和51年に「ごはん給食」が始まりました。パンとカレーシチューが「カレーライス」に変わって大好評でした。本校は、昭和54年度からごはん給食をはじめました。
1/28	火	ビビンバ　牛乳 キムチふうつけもの スープ デザート	ぎゅうにく　たまご　牛乳 とりにく	こめ　ごまあぶら はるさめ　ごまあぶら フルーツゼリー	もやし　ほうれんそう はくさい　にら　にんじん ねぎ　しょうが	620	730	昭和60年代になると外国の料理も紹介されるようになってきました。ビビンバは、韓国の料理です。人気のごはんでした。
1/29	水	パン　牛乳 さかなのフライ にびたし コーンシチュー	牛乳 しろみフライ うすあげ とりにく　牛乳	パン あぶら じゃがいも	こまつな　はくさい にんじん　だいこん　ブロッコリー	653	768	平成8年に、病原性大腸菌O－157による食中毒が発生しました。学校給食から生野菜や生の果物のメニューがなくなりました。給食室の衛生管理は、今も続けられています。
1/31	金	チキンライス 牛乳 ポトフ	とりにく 牛乳 ベーコン	こめ じゃがいも	たまねぎ　にんじん　エリンギ　グリンピース にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　トマト　はくさい　カリフラワー	630	741	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。数種類の冬野菜を大きく切って作ります。冬野菜は、からだの中からあたためてくれます。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

1/24～1/30まで全国学校給食週間です。

今年度は、学校給食の歴史について、献立を振り返りながら紹介したいと思います。昔の学校給食は、「パン給食」だけでしたが、昭和51年から「ごはん給食」がはじまったそうです。今回は、ごはん給食がはじまった頃から現在までの献立を紹介し、給食の移り変わりを味わってほしいと思います。特に、最近の給食は、和歌山県の自然や産業に親しみをもってもらうために、県庁から梅やみかんなどを提供いただき、地産地消など食育の充実がすすめられています。今回は、県内で水揚げされた鯖を学校給食に提供してくれています。

学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、第二次世界大戦後に給食が再開されたのも、子どもたちの飢えを救うためでした。しかし、現在では、偏った栄養摂取や肥満、生活習慣病の増加など子どもたちの健康問題が多く、食事のたいせつさを伝えるために”生きた教材”の役割を担っています。