

# すくすく ぐんぐん かまっ子

令和2年1月 No.9  
作成：嘉麻市内 学校栄養士

あけましておめでとーございます

新しい年をむかえました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？  
さて、1月24日は、全国学校給食記念日です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう！

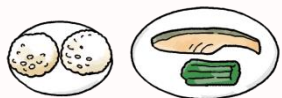


## がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう！



### がっこうきゅうしょく 学校給食の歴史

#### 明治22年



◎山形県の私立忠愛小学校で、お弁当の持ってくるのでできない子どもたちのために、昼食を出したのが学校給食のはじまりといわれています。

#### 昭和16年～



◎戦争により給食が中止されていましたが、外国からの支援物資などによって、12月24日に学校給食が再開されました。この日が冬休みとなるため、1月24日を『学校給食記念日』、その日を含む1週間を『学校給食週間』としました。

#### 現在（令和元年）



◎今では、学校における食育推進の中核として、食の大切さや文化、栄養バランスなどを学ぶ『生きた教材』としての給食へ変わってきています。

### 昔の給食によくでていたもの

#### ～コッパン～

エネルギーを補うため、大きなコッパンが定番でした。揚げて砂糖をまぶした『揚げパン』は、昔からの人気メニューです。

#### ～ミルク（脱脂粉乳）～

脱脂粉乳は、牛乳から脂肪分を除いて粉にしたものです。独特なおいと味で人気はあまりありませんでした。

#### ～くじらの肉～

昔は価格が安かったため、よく登場していました。食べやすいように、カレーに入れたり竜田揚げにしたりと調理を工夫していました。

# やまの ぐんぐん 1月

＜＜収穫の流れ＞＞

## しょうが

1月は、生姜を作られている □□ □□□ さん です。



生姜は、よく料理の隠し味に使われています。その生姜の風味をおいしいと感じてくれたらうれしいです。  
かぜをひかないためにも生姜を食べてください！！



スコップで掘り起こす



手でかるく土をはらう



水できれいに洗う

□□さんは、生姜の茎がピンク色で赤ちゃんの肌のようにきれいなところに魅了されて、7年ほど前から生姜作りを始められました。今でも、どんなピンク色がワクワクドキドキしながら掘っていると笑顔でおっしゃっていました。  
種は、高知県から取り寄せて、5月頃に植えをし、10月～11月頃に収穫、出荷をされています。大変なことは、草とりや水・肥料がたくさんいることだそうです。  
愛情いっぱい育てられた生姜です。感謝していただきましょう。



種生姜



土の中の生姜

## かま 嘉麻めし

## ～給食レシピ紹介～

### ＜材料 4人分＞

- 米 …… 2合
- 牛肉 …… 60g
- しめじ …… 1/3パック
- ごぼう …… 25g
- 人参 …… 25g
- 油揚げ …… 1/2枚
- りんご …… 1/6個
- 淡口しょうゆ …… 大さじ2
- だし汁または水 …… 大さじ1
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2

### ＜作り方＞

- 1 米を洗い、ざるにあげておく。
  - 2 しめじは石づきをとってほぐす。ごぼうはさがきにし、水につけておく。人参はみじん切り、油揚げは千切りにする。
  - 3 りんごはきれいに洗い、皮つきのうすいいちょう切りにし、塩水につけておく。
  - 4 牛肉を★の調味料で煮込む。
  - 5 炊飯器に米と4の煮汁と淡口しょうゆを入れ、目盛りにあわせて水を入れる。
  - 6 牛肉と2の材料を5に入れて炊き込む。
  - 7 炊き上がったら、3を入れて蒸す。（約10分）
- ※皮つきのままりんごを入れることがポイントです！！

