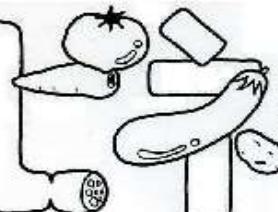
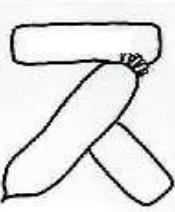


清水町 給食だより



家庭数

第5号

令和7年度 清水町栄養士研修会

※スピニチとは、英語でほうれん草のことです。おたよりの名前に、栄養たっぷりのほうれん草の名前をもらいました。

関東地方

～埼玉県の郷土料理～



埼玉県の特産

狭山茶



さといも



埼玉県は関東平野の中央に位置する内陸県です。穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた土地を生かし、野菜・米・畜産・果実・お茶など、多様な農産物が生産されています。

埼玉県の特産品「深谷ねぎ」は、纖維が細かく糖度が非常に高いのが特徴です。冬の「秋冬ねぎ」は特に甘味が強く、その甘味は果物に匹敵するとも言われています。郷土料理の「煮ぼうとう」は、幅広の麺と深谷ねぎをはじめとする地元産の野菜をたっぷり使い、幅広の麺を茹でずに生のまま煮込んだ料理です。

埼玉県の郷土料理の「みそポテト」は、蒸したじゃがいもを一口大に切り、衣をつけて揚げ、甘めの味噌だれをかけて食べる料理です。農作業の合間に「小皿飯(こぢゅうはん)」として食べられてきたとされています。

12月12日(金)の給食で
提供しました!!



出典：農林水産省 Web サイト
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/33_11_saitama.html)

【駿東の食べ物】 御殿場もやし

御殿場もやし（正式には「富士山麓もやし」と呼ばれることが多い）は、富士山のミネラル豊富な伏流水をふんだんに使用して栽培されています。

もやしにはビタミンCやビタミンB群、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

給食レシピ



もやしの塩だれ和え

【材料（4人分のめやす）】

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・もやし … 90g | ・油 … 小さじ1 |
| ・キャベツ … 90g | ・塩 … 少々 |
| ・にんじん … 20g | ・しょうゆ … 小さじ 1/2 |
| ・白いりごま … 小さじ1 | ・こんぶだし … 少々 |

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜は茹でて、流水で冷やし、しぼっておく。
- ③ ごま油、塩、しょうゆ、こんぶだしを混ぜあわせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②とごまを合わせ、ドレッシングで和える。





1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

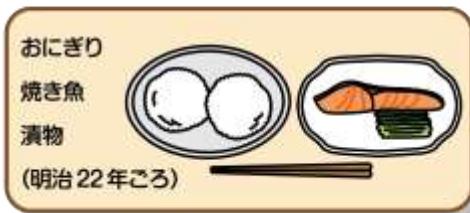
日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり



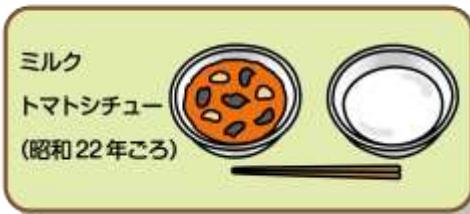
明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に



昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。