

1月よていじんだてひょう



食品種	体内での代謝
赤い食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	骨や力や体温をたてる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

<p>1月24日から30日は 全国学校給食週間</p>		<p>27日(木) イカスミ汁</p> <p>イカスミの煮つ熏い汁にピツクリする人もいるかもれませんが、沖縄で昔から親しまれている栄養豊富な料理です。栄養等にこぼさないように気をつけて食べてくださいな。</p>	
こ ん だ て	<p>10(月) 成人の日</p>	<p>11(火)</p> <p>たんかん(物) ビンパン(臭) ごはん ちゅうかさー</p>	<p>6(木)</p> <p>まめに よろこぶ まるしよがやき ごはん おそろに</p>
あか		<p>12(水) リクエスト</p> <p>トマトムレツ ごはん コッペパン ココアあげパン ホタージュ (北小)</p>	<p>7(金)</p> <p>フルーツのアセラジュリアえ ごはん ミートボールカレー</p>
き		<p>13(木)</p> <p>たんかん(中) やさいいりやきつくね ごはん だいごんのそぼろに</p>	
みどり	<p>17(月) リクエスト</p> <p>ノンエッグ タルタル ソース ごはん チキンなんぼん</p>	<p>18(火)</p> <p>たんかん(小) ごぼうのうまに ごはん いしかりじる</p>	<p>20(木)</p> <p>いんげん、だいごん、ほろろんそう、ごんごん、たまねぎ、れんごん、ねぎ、たんかん</p>
あか		<p>19(水) 養育の日</p> <p>パパイヤソシ ごはん とうがんのそぼろじる</p>	<p>21(金) リクエスト</p> <p>ふわとろ いちご ごはん こもちしやもフライ</p>
き		<p>20(木)</p> <p>いんげん、だいごん、ほろろん、たまねぎ、れんごん、ねぎ、たんかん</p>	<p>22(土)</p> <p>バナタ(麺) ペペロンチーノ(具)</p>
みどり	<p>24(月) 学校給食週間</p> <p>アサあつやきたまご ごはん くらまいごはん</p>	<p>25(火) 学校給食週間</p> <p>しおちんすこう ごはん チムシンジ</p>	<p>27(木) 学校給食週間</p> <p>せんざりイリチー ごはん イカスミじる</p>
あか		<p>26(水) 学校給食週間</p> <p>うむぐい やさいいため(臭) ごはん おきなわそば(麺) おまほいり そばだし</p>	<p>28(金) 学校給食週間</p> <p>シークワサーゼリー ごはん カッチン きびなごの からあげ</p>
き		<p>27(木)</p> <p>いんげん、だいごん、からしな、いんげん</p>	
みどり	<p>31(月)</p> <p>やさいのごまみそに ごはん えのきのすましじる</p>	<p>県産品補助事業 による県産お菓子の提供について</p> <p>25日(火) しおちんすこう 28日(金) シークワサーゼリー を県の事業により提供していただきました。</p> <p>県産お菓子の魅力やおいしさについて知ってもらえたら嬉しいですよ</p>	
あか		<p>苦手な物にもトライしよう!</p> <p>皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手をつけずに残している人もおられるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「黄年」！ 苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいな！</p>	
き			
みどり			



給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 168	南風原小 929	南風原町立学校給食 共同調理場
津嘉山幼 208	津嘉山小 977	
北丘幼 117	北丘小 984	電話 889-3691
翔南幼 115	翔南小 575	FAX 889-0564
調理場 29	南風原中 912	
	南星中 666	
	合計 5680	

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

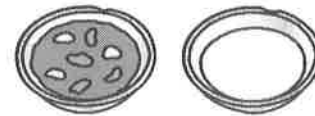
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国各地でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

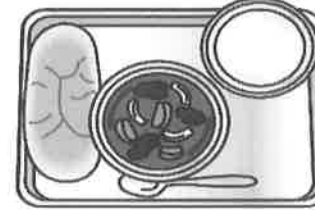


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

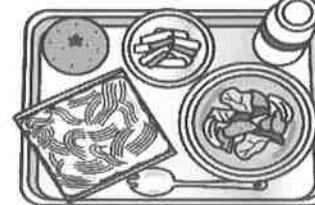
昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

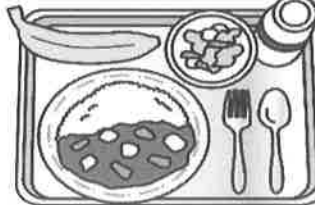
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ごはん）が正式に導入されました。当時は、ごはんを炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ごはんとおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



牛乳ピック

～牛乳の栄養成分～



牛乳は約88%が水分で、残りの約12%が固形分です。固形分は、乳脂肪分と無脂乳固形分に分かれ、無脂乳固形分の中には、たんぱく質、炭水化物、ビタミン類、ミネラルが含まれ、五大栄養素がバランスよく含まれています。特にミネラルに含まれるカルシウムの量は豊富で、牛乳1本(200ml)飲むことで、10～11歳男女の1日の必要量の1/3が補えます。

今月(1月)の主な食材産地

・牛乳	沖縄	・しめじ	沖縄
・米	福岡	・えのき	長野
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・キャベツ	沖縄、九州
・豚もも肉	メキシコ、カナダ、スペイン、アメリカ	・長ねぎ	大分、鹿児島
・豚ばら肉	スペイン	・青ねぎ	佐賀、福岡、鹿児島
・豚ひき肉	沖縄、メキシコ、カナダ、スペイン、アメリカ	・にら	沖縄、宮崎、鹿児島
・豚レバー	沖縄、鹿児島、宮崎	・からしな	沖縄(糸満・豊見城)
・鶏肉	沖縄、ブラジル	・ほうれんそう	沖縄(糸満・豊見城)
・にんじん	九州	・こまつな	沖縄
・たまねぎ	北海道	・ズッキーニ	沖縄(南風原)
・じゃがいも	北海道、九州	・パパイヤ	沖縄
・とうがん	沖縄	・セイイカ(ソデイカ)	沖縄
・だいこん	鹿児島	・まぐろ	沖縄
・ピーマン	宮崎、沖縄	・鮭	ロシア、チリ、北海道
・なす	沖縄(南風原)	・たんかん	沖縄(伊豆味・国頭)