



給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和6年1月
おうちの人と一緒に読みましょう。

学校給食の歴史



1月24日～30日までは「学校給食週間」です。子供達の食生活を取り巻く状況は変化し、健康状態について懸念される点が多く見られる中、学校給食は子供達が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。「学校給食週間」は、このような学校給食の意義や役割についての理解や関心を高めるために実施されています。春日市内の小学校でもこの1週間、様々な取組が行われています。

学校給食が始まったのはいつ？

日本の学校給食は明治22年(1889年)、山形県鶴岡市の「忠愛小学校」というところで、始まりました。日本で最初の給食は「おにぎり・さけのしおやき・つけもの」といった簡単なものでした。

昭和時代の給食はどんな内容でしたか？

戦争のため、学校給食は一時中断されましたが、昭和21年(1946年)12月24日に海外からの温かい支援によって再スタートしました。昭和50年(1975年)ごろまでは、毎日パンの給食でした。その後少しずつ内容が充実していきました。

平成時代の給食はどんな内容でしたか？

平成元年(1989年)学校給食は100周年を迎えました。栄養バランスの考えられた、食事内容の豊かな給食へと発展していきました。

そして、現在

毎日の献立にねらいがあり、様々なテーマ献立も実施されています。春日市の子供達の実態をふまえた栄養管理のもと給食を提供しています。

今の春日市の給食について
くわしく掲載しています。

<今月の朝ごはん標語>

- (あ) たまスッキリ
- (さ) いしょも元気
- (ご) ごもげんき
- (は) っぴーもふえる
- (ん) ~みんなっあさごはん食べよー! 6年 K.S.



食育ひろば
(学童・思春期)
二次元コード

かんたん!朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は… ブロッコリー



毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

基本 ブロッコリーについて

ブロッコリーにはβ-カロテン・ビタミンC・食物繊維などが含まれています。なかでもストレス解消や風邪予防などに効果的なビタミンCの量が多く、寒さが厳しいこの時期に積極的に摂りたい栄養素の一つです。



普段、主に食べている部分はつぼみの部分ですが、茎にも栄養がたくさん含まれています。茎も捨てずに食べることで、栄養素を無駄にすることなく、フードロス減らすことにもつながります。

花野菜のアーモンドサラダ

1月10日(水)の給食に登場します!



【材料:4人分】

- ブロッコリー 100g
- カリフラワー 100g
- コーン 20g
- アーモンド 15g(15粒)
- 砂糖 ひとつまみ(1g)
- 酢 小さじ1
- サラダ油 小さじ1と1/2
- 塩 ひとつまみ(1g)
- こしょう 少々

ブロッコリーとコーンだけでも
おいしくできます。



【作り方】

- ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切る。コーンは汁気をきる。
- 鍋にお湯を沸かし①の野菜をゆでる。ざるにとって水気を切り、冷ましておく。
- アーモンドは包丁で粗く刻んでおく。
- 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ドレッシングと②、③を混ぜ合わせる。

ブロッコリーのチーズ焼き



【材料:4人分】

- ブロッコリー 200g(1株)
- 塩こしょう 少々
- マヨネーズ 適量
- ピザ用チーズ 60g



【作り方】

- ブロッコリーは一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ①に塩こしょうをふり、全体にマヨネーズをかける。その上からピザ用チーズをのせ、オーブントースターで約5分加熱する。
- チーズがとけたら、出来上がり。

ゆで卵やハムなどを入れると、
一品で満足できるおかずになります。