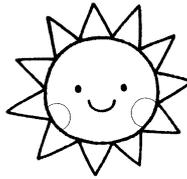


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和6年1月号

かつ か かつ にち
1月24日～1月30日

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間です



きゅうしょく

給食はいつからあるの？

いま ねんまえ めいじ ねん ねん やまがたけんつるおかし ちゅうあい
今から135年前の明治22年(1889年)、山形県鶴岡市の忠愛
しょうがっこう べんどう も く こ
小学校でお弁当を持って来ることができない子どもたちのため
に、むりょう かりょう や ざかな
に、無料でおにぎり・焼き魚・つけものといった簡単なものを
くば
配ったことが、日本の学校給食の始まりです。



ひ きゅうしょくしゅうかん

どうしてこの日が給食週間になったの？

しょうわ ねん ねん にほん せんそう おわ あと た
昭和20年(1945年)、日本は戦争が終わった後で、食べるものがなく、みんなおなかをすかせて
いました。そのころのしょうがっこう ねんせい いま ねんせい たいかく
小学校6年生は、今の4年生ぐらいの体格しかありませんでした。
しょうわ ねん ねん にほん こ えいよう ぶそく がいこく だっしふんにゅう かんづめ こむぎ
昭和21年(1946年)、日本の子どもたちの栄養不足をみて、外国から脱脂粉乳や缶詰、小麦
こ おく
粉が送られてきました。これらの物資を使って戦争のために中止していた給食を再び始める
ことができました。この物資の贈呈式は12月24日に行われましたが、この日は多くの学校が
しゅうぎょうしき ぶゆやす きゅうしょく かけおく かつ か きゅうしょくきねんひ
終業式や冬休みで給食がないため1ヶ月遅らせ、1月24日を給食記念日とし、この日から
しゅうかん かんしゃ きも わす がっこうきゅうしょくしゅうかん
1週間を感謝の気持ちを忘れないように学校給食週間とすることになりました。



げんざい た ひと すく おも
現在は、食べるものがなくておなかをすかせる人は少ないと思いますが、あふれる食
ものなか えいよう
べ物の中で栄養のバランスがくずれて病気になってしまう人が増えるという時代
になりました。じぶん しょくせいかつ みなお
自分の食生活を見直し、「食」を考える1週間にしてみましよう。

かつ にち きゅうしょくしゅうかんこんだて
1月28日(金)は給食週間献立として、『ごはん・牛乳・すいとん汁・
いそに しらあ どうじょう たの
大豆の磯煮・れんこんの白和え』が登場します。楽しみにしててください。





まめ じょうぶ からだ 豆のパワーで丈夫な体を！



2月3日は「**節分**」です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

● 大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



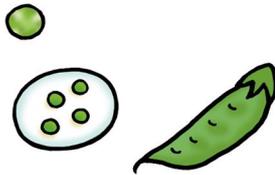
● 小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。



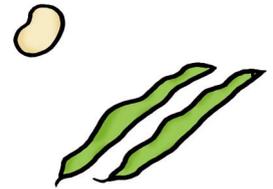
● えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやや「さやえんどう」としても食べられます。



● いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



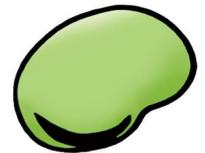
● ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮くずれしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



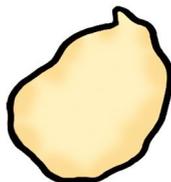
● そらまめ

さやが空に向かってのびることから名前がつけました。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理でしょうゆ豆が有名です。



● ひよこ豆 (ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。給食でもカレーやマヨネーズ焼きに使っています。



● レンズ豆

凸レンズのような形をしていることから、この名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理につかうことができるので、とても手軽な豆です。

