



# 食べる力

令和4年1月

五城目第一中学校

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

### 学校給食のあゆみ

日本の学校給食は100年以上の歴史があります。年代別に見ると今とは随分ちがうことが分かります。いつの時代も成長期の栄養摂取を支えてきた学校給食に感謝していただきましょう。

明治 22 年  
(1889)



山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校は、どの子にも教育を受けさせたいと市内の寺院が設立した学校で、貧しくて弁当を持ってこれない児童のために昼食を出したのが給食の始まりといわれています。当時の献立は、おにぎり、塩鮭、漬物でした。

昭和 20 年代  
(1945 ~ 54)



昭和21年12月24日、東京などで学校給食が再開され、翌22年から全国に広がっていきました。戦後の食糧難に苦しむ日本の子どもたちのために、海外から届けられた救援物資をもとに、ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチューなどが提供されました。

昭和 30 年代  
(1955 ~ 64)



昭和29年に「学校給食法」が成立し、学習指導要領では給食が教育活動に位置づけられました。アメリカから給食用の小麦とミルクの提供があり、パンにミルクが定着していきます。  
【献立】 コッペパン、ミルク、くじらの竜田揚げ、せんきゃべつ、ジャム

昭和 40 年代  
(1965 ~ 74)



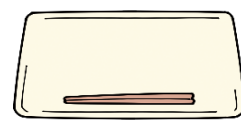
戦後復興を遂げ、献立内容もバラエティー豊かに。昭和39年の東京オリンピックを境に脱脂粉乳が牛乳に変わっていきました。ソフト麺が登場したのもこの頃です。  
【献立】 ソフト麺、牛乳、カレーシチュー、甘酢あえ、チーズ、黄桃缶詰

昭和 50・60 年代  
(1975 ~ 88)



食生活の洋風化が進み、外食産業が成長し、農作物の輸入自由化も拡大。米が余り、消費拡大のために米飯給食開始。ご飯を家から持参するスタイルの学校もありました。  
【献立】 ご飯、牛乳、ししゃもフライ、せんきゃべつ、麻婆豆腐、みかん

平成・令和  
(1989 ~)



バブル景気がはじけ、阪神大震災が起り、食品の安全性に関わる事件が多発。国民の食に対する意識が高まり、平成17年に食育基本法と栄養教諭制度ができました。現在、学校給食は栄養をとるだけでなく、和食や食文化を伝承する役割なども期待されています。

### 作ってみよう！ 給食レシピの紹介

#### 鶏肉のコーンフ레이크焼き (一人分)

- 〈材料〉
- ・鶏もも肉 70g
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・マヨネーズ 15g
  - ・ドライパン粉 5g
  - ・コーンフ레이크 6g ※甘くないもの
  - ・粉チーズ 5g
- 〈作り方〉



- ①鶏肉に塩こしょう、マヨネーズで下味をつけ、20分程置いて味を馴染ませる。
- ②パン粉、コーンフ레이크、粉チーズをよく混ぜ、①の肉にしっかりまぶす。
- ③200℃のオーブンで15～20分程焼く。  
※機種によって違うので焦げないように調整してください。

#### ナシゴレン(一人分)

- 〈材料〉
- ・精白米 100g
  - ・豚ひき肉 35g
  - ・むきえび 30g
  - ・玉ねぎ 20g(みじん切り)
  - ・人参 12g(みじん切り)
  - ・ピーマン 7g(みじん切り)
  - ・サラダ油 適量
  - ・トマトケチャップ 12g
  - ・スイートチリソース 2g
  - ・しょうゆ 3g
  - ・砂糖 0.8g
  - ・カレー粉 0.1g
  - ・塩こしょう 少々



- 〈作り方〉
- ①米を研ぎ、適量の水とコンソメを少し入れて炊く。
  - ②サラダ油で豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、えびを炒める。調味料を加えて味を付ける。
  - ③炊き上がったご飯に②をよく混ぜ合わせる。

給食ではご飯を炒めるのが難しいため、具を別に作ってから混ぜ込んでいます。