

# 1月 給食たより

2024年スタート!

あたら とし はじ  
新しい年が始まります。

がつ にち にち みさきとくべつしえん がっこう がっこうきゅうしほくかん た きゅ  
さて、1月15日～19日は、美咲特別支援学校の学校給食週間です。いつも食べている給

うしよくめ む きゅうしよやくわり かんが  
食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

## 学校給食週間

### 学校給食の歴史や役割を知ろう。

○給食期間中には、特別な献立を提供します。

- |        |        |                 |
|--------|--------|-----------------|
| 15日(月) | 明治22年  | 「給食のはじまり」       |
| 16日(火) | 大正12年  | 「栄養を考えた献立」      |
| 17日(水) | 昭和27年  | 「戦後の給食」         |
| 18日(木) | 昭和51年  | 「バリエーションが広がる給食」 |
| 19日(金) | 現在(令和) | 「教材としての給食」      |

給食室前には  
たのしい掲示物を用意してます。  
CHECK!



### 学校給食の献立の移りかわり

めいじ ねん  
明治22年



おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物

たいしやう ねん  
大正12年



ごもく はん えいよう する  
五目ご飯・栄養みそ汁

しやうわ ねん  
昭和27年



コッペパン・ジャム・コロッケ・  
クリームスープ・キャベツ・  
ジャム・ミルク(脱脂粉乳)

しやうわ ねん  
昭和51年



カレーライス・塩もみ野菜・  
スープ・バナナ(果物)・  
ぎゆうにゆう

げんざい れいわ  
現在(令和)



くろごめ  
黒米ごはん・イナムドッチ・  
ミヌダル・かんぴょうイリチー・  
ぎゆうにゆう

いま きょうしゅく  
今の給食と  
くらべたり、ご家庭で  
給食の思い出を話したり  
してみませんか?



令和5年度 1月  
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

- 私たちの周りで作られる食べ物や郷土料理を知ろう

給食レシピ紹介

～ハンダマの酢みそ和え～

\*毎月給食だよりにて、学校給食のレシピを紹介しします。ご家庭でも是非作ってみて下さい。

【今月のレシピ】

材料(5名分:作りやすい量)

ハンダマ(水前寺菜)・・・250g

- みそ……………大さじ3
- さとう……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- みりん……………少々

①ハンダマはたっぷりの熱湯に入れて色よくゆで、冷水にとって冷やし、水気をとっておく。食べやすい大きさに切る。

②分量のみそ、さとう、酢、みりんを合わせて酢みそを作る。

③①のハンダマを②の酢みそで和える。

④小鉢に盛り付けて出来上がり♪

「松本嘉代子のイチから琉球料理～家庭料理の作り方～」より

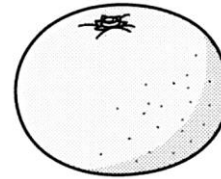
給食では、きゅうりや小松菜なども加えることがあります。



おいしい旬の食べ物

みかん

ビタミンCが豊富な日本生まれの果物



皮がやわらかくてむきやすいみかん(うんしゅうみかん)は、日本生まれの果物で、ビタミンCが豊富です。子どもでも手軽に食べられるので、ビタミンCの補給に良い食品です。また、みかんの色素成分であるβ-クリプトキサンチンは、骨代謝の動きを助け、骨の健康に役立ちます。

参考文献:「新訂 目でみからだのメカニズム」単著 医学書院刊 厚生労働省HPほか

写真提供 / (独) 日本スポーツ振興センター