

1月

給食だより



富山市立水橋西部小学校

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学年最後の学期がスタートしました。

さて、1月22日から26日は「学校給食週間」です。今年度のテーマは「オリンピック・パラリンピック応援給食～めざせ未来のアスリート～」です。今年の夏にフランスで開催されるオリンピック・パラリンピックにちなんで、フランスの料理や、スポーツに適した栄養と食事に関する献立を提供します。この機会に自分の健康や体つくりについて考えてみましょう。

学校給食週間

オリンピック・パラリンピック応援給食 ～めざせ未来のアスリート～

フランス献立

- ・魚のアングレス
- ・鶏肉のフリカッセ

開催国フランスの料理を取り入れた献立を提供します。「アングレス」とはフランス語で「イギリスの」を意味し、イギリス発祥のウスター・ソースを使った料理です。フリカッセは、生クリームを使ったフランスの家庭で親しまれている煮込み料理です。

筋力アップ献立

- ・パワーぎゅうぎゅう丼
- ・バナナ

牛肉をたっぷり使って、筋肉のもととなるたんぱく質を“ぎゅうぎゅう”にためこんだ丼を実施します。また、スポーツ選手が競技の合間に食べ物を食べている様子に着目し、糖質が豊富なバナナを用いてエネルギーを補給する理由を紹介します。

持久力アップ献立

- ・スタミナカレーうどん
- ・鉄たっぷりサラダ

長時間の運動では、より多くのエネルギーが必要なため、「ごはん」と「うどん」を組み合わせてエネルギー源の糖質がしっかり摂れる献立を実施します。また、運動中も全身に十分な酸素が運ばれ、良いパフォーマンスを維持できるよう、鉄を摂ることの大切さも学びます。

瞬発力アップ献立

- ・ささみフライ
- ・超回復オレンジジュース

脂肪が少なく、たんぱく質が多い「ささみ」は筋肉強化におすすめの食材です。また、運動後の疲労回復に効果的なクエン酸の働きや多く含む食品について理解を深めます。(当日は、牛乳に代わりオレンジジュースを提供します。)

集中力アップ献立

- ・全集中ごまキムチ鍋
- ・ねばーる納豆和え

キムチなどの発酵食品に含まれるGABA(ギャバ)には、気持ちを落ち着かせる効果があります。この他にも、集中力を高めてくれる栄養素等を紹介し、子どもたちの興味や関心を引き出します。



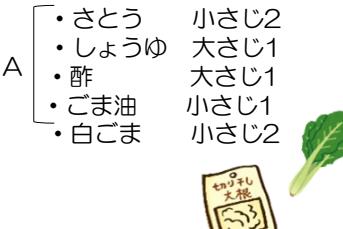
学校給食週間の献立紹介

～鉄たっぷりサラダ～

材料 (4人分)

- ・ひじき 5g
- ・切り干し大根 8g
- ・小松菜 1/2袋
- ・枝豆 30g
(冷凍の枝豆を使うと便利です)

- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 小さじ2



作り方

- ① ひじきは水で戻してゆで、水気を切っておく。
- ② 切り干し大根は水で戻し、水気をよく絞ってから食べやすい長さに切る。
- ③ 小松菜はゆでてから水にとり、水気をよく絞ってから2cm幅程度に切る。
- ④ 枝豆はゆでて、さやから実をだしておく。
- ⑤ すべての食材を調味料Aで和える。
- ⑥ 最後に白ごまを加えて完成。

鉄を多く含む小松菜と
切り干し大根が
入っています！

学校給食の歴史を知ろう！

はじめり

- ・おにぎり
- ・鮭の塩焼き
- ・漬け物

- ・五色ごはん
- ・栄養みそ汁

- ・コッペパン
- ・ミルク
(脱脂粉乳)
- ・カレーシチュー

- ・カレーライス
- ・牛乳
- ・サラダ
- ・バナナ

山形県鶴岡市的小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちに無償で昼食を用意したことから始まったといわれています。

国が子どもの栄養改善のための方法として給食を推奨し、栄養を考えた献立が提供されました。

戦後、アメリカからの物資(脱脂粉乳や小麦粉)を使い「パン・ミルク・おかず」のそろった給食が始まりました。

米飯給食が正式に始まりました。献立が多様化し、内容も充実してきました。

現在は、郷土料理や行事食などを提供し、地域の食文化や食べ物への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」としても活用されています。