

# ＊給食だより＊



平成27年12月25日  
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。  
学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

## 給食の今と昔を比べてみよう！

給食の歴史は、明治22年に始まりました。  
山形県の小学校で貧困児童を対象に行われたのがきっかけです。



## 給食の移り変わり



◆明治22年  
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後(昭和25年ごろ)  
パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在  
郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。

### ＊レシピ紹介＊

10月に提供して好評でした。冬休み中に作ってみてください。



### ＊ ＊ さつまいものトリュフ ＊ ＊

#### <さつまいもについて>

- ・ビタミンB<sub>1</sub>・C・Eなどを含み、疲労回復や美肌効果、ガン予防効果などが期待できます。
- ・切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種です。食物繊維との相乗効果でお腹のなかをキレイにしてくれます。

<材料：4人分>

さつまいも	280g
砂糖	大2強
バター	大2弱
たまご	1/3個
生クリーム	小4
ココア	適宜

<作り方>

1. 芋は皮をむいて蒸し、つぶす。
2. 砂糖とバターを加える。
3. 生クリームと卵を混ぜてから2に加える。
4. 丸めてココアを振る。

※給食では丸めた後、加熱しています。

### 給食食材の主な産地について～12月に使用した食材～

ごぼう・・・青森県    ブロッコリー・かぼちゃ・・・埼玉県    大豆・じゃが芋・玉葱・・・北海道    切干大根・・・宮崎県  
ひじき・・・長崎・山口・愛媛・大分県    ごぼう・・・青森県    ブロッコリー・・・長崎県    マッシュルーム・・・千葉県

### <一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	796	31.5	24.9	369	3.0	274	0.46	0.63	41	5.3	3.6
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0