

# 1月食育だより

鴻巣市立下忍小学校  
令和2年 1月10日

新しい年を迎えました。1月は、全国学校給食週間があります。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

## 全国学校給食週間(1月24日(金)～1月30日(木))

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食は、明治22年の山形県鶴岡市の私立忠愛小学校が始まりとされています。当時は、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬物を無償で提供していました。現在では、学校給食は、子どもたちの健康の増進を図ること、生きた教材を目的として提供しています。

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩鮭・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッパパン・ミルク(脱 脂粉乳)・ポタージュス ープ・コロック・千切り キャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレー あんかけ・牛乳・甘酢 あえ・果物(黄桃)・チ ーズ	カレーライス・牛乳・ 塩もみキャベツ・果物 (バナナ)・スープ

## 家族で給食について 語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間での印象深い出来事、思い出などを家族みんなまで話し合ってみましょう。今の給食と昔の給食の違うところや同じところを知ることができるかもしれません。

## 脱脂粉乳ってなに？

脱脂粉乳は、別名「スキムミルク」と言い、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。学校給食は、戦争により一時中断していましたが、第二次世界大戦後、食糧不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開しました。現在の学校給食では、カルシウム強化として、カレーライスやスープに使用しています。

## 1月22日はカレーの日

1982年(昭和57年)1月22日に、全国の小中学校で一斉にカレーが出されたことから、この日がカレーの日となりました。今回は、下忍小学校のカレーのレシピを紹介します。

## カレーのレシピ(4人分)



ルウの材料

炒め油 小さじ4/5  
バター 8g  
小麦粉 36g  
カレー粉 小さじ3/5  
※甘口の場合は、カレー粉を  
少なめする。

## カレーの材料

炒め油 小さじ4/5  
にんにく 1.6g  
しょうが 1.2g  
豚肉 80g  
玉ねぎ 160g  
にんじん 80g  
じゃがいも 200g

## ルウの作り方

①小麦粉をふるって、サラサラの状態にしておく。②鍋に炒め油とバターを入れて加熱し、バターを溶かしたら一旦火を止める。③②に小麦粉を少しずつダマにならないように入れたら、油となじませ、再び小麦粉を入れ、油となじませる。(これを繰り返す。)④弱火から中火で焦がさないように、30～40分間炒める。(カレーなので、ルウが茶色になっても大丈夫です。)⑤④にカレー粉を加え、更に10分間ほど炒めれば、ルウの完成。

## カレーの調味料

水 80g  
スープストック 4g  
(または、洋風だし4g)  
ケチャップ 大さじ1強  
ウスターソース 大さじ2  
すりおろしりんご 8g  
炒め玉ねぎ 20g  
塩 0.8g  
白こしょう 少々  
脱脂粉乳 大さじ2/3

## カレーの作り方

⑥熱した鍋に炒め油を入れ、弱火でみじん切りにしたニンニクとショウガを入れて、香りを出す。⑦スライスした玉ねぎをよく炒め、豚肉、人参の順に炒める。水を加えたら、アクを取りながら煮込む。⑧⑦に一口大に切ったじゃがいもを加え更に煮る。⑨⑧にスープストック、ケチャップ、ウスターソース、すりおろしりんご、炒め玉ねぎ、半量の塩、白こしょうを加え煮込む。⑩じゃがいもに8割ほど火が通ったら、ルウを少しずつ入れる。味を見て残りの塩を加える。⑪最後に水で溶いた脱脂粉乳を加える。