

東部地域食育だより

令和7年1月 NO.5 給食週間号

すくうるランチ



東部地域栄養教諭・学校栄養職員

1月24日～30日は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間



「全国学校給食週間」ってなあに？



全国学校給食週間は、毎年1月24日から30日までの1週間です。学校給食の意義、役割等について学校や家庭、地域の方の理解と関心を高め、学校給食の一層の充実発展を図ることを目的としています。

学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養摂取はもちろん、食に関する知識や食を選択する力を養うなど、健全な食生活を営むために必要な役割について学ぶ場ともなっています。

学校給食の歴史をふりかえってみよう！



鳥取県学校栄養士協議会
キャラクター「なしっち」

学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)忠愛小学校にて開始されました。当時、貧しい子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬物などをふるまったのが始まりといわれています。

それ以来、全国各地で学校給食が広まりましたが、戦争で一時中断となり、給食を出すことができなくなりました。

やがて、昭和20年(1945年)に終戦を迎え、世界中の人々からの援助により、昭和21年(1946年)12月24日に再開されました。しかし、この頃は冬休みの学校が多いことから、翌月の1月24日を「学校給食記念日」、24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。



がっこうきゅうしょく れきし
学校給食の歴史

めいじ ねん
明治22年

貧しくて弁当を持って来られない子どもたちのために食事を提供したのが始まりです。



しょうわ ねんだい
昭和20年代

戦争による食料不足により中止されていた給食が、外国からの援助物資により再開されました。

しょうわ ねんだい
昭和30年代

この頃からパン・ミルク・おかずの完全給食が実施されるようになりました。脱脂粉乳は子どもたちの栄養改善には役立ちますが、独特な風味で苦手な子どもが多かったそうです。

しょうわ ねんだい
昭和40年代

脱脂粉乳は、徐々に牛乳へ切り替えられていきました。ソフト麺は給食のために開発され、各地に広まりました。

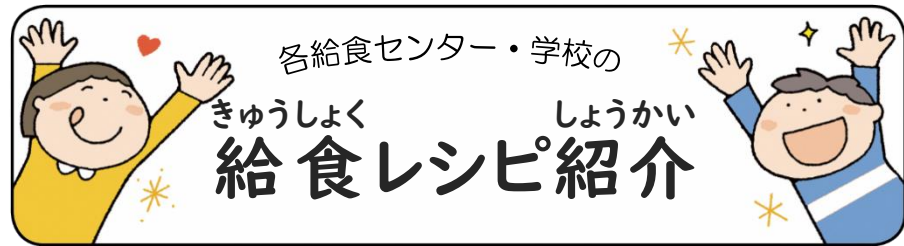
しょうわ ねんだい
昭和50年代

昭和51年より米飯給食が開始しました。パン給食の時代と比べて、メニューの種類が増えました。



へいせい げんざい
平成～現在

現在では、多くの食品から何が自分に必要かを選び、考へて食べることが求められています。学校給食も単に「お昼ご飯」ではなく、食事のお手本となるように献立が考へられています。



とうぶちいき がっこうきゅうしょく がっこう ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう しっし きゅうしょく しょうかい
 東部地域の学校給食センターや学校で全国学校給食週間中に実施する給食メニューのレシピを紹介します。
 ちいき とくさんひん つか も かてい つく
 地域の特産品を使ったメニューが盛りだくさんです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

ヤンニョムチキン

【材料】4人分
 鶏もも肉皮付き 240g
 食塩 少々
 こしょう 少々
 小麦粉 適量
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 ★ケチャップ 大さじ2
 ★おろしにんにく 少々
 ★はちみつ 小さじ1/2
 ★砂糖 小さじ2
 ★コチュジャン 小さじ1
 ★濃口しょうゆ 小さじ1
 ★水 大さじ1
 いりごま 適量

【作り方】
 ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
 ② 切った鶏もも肉に食塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉と片栗粉を合わせた粉をまぶして油で揚げる。
 ③ 鍋に★を入れて火にかけ煮詰め、ヤンニョムチキンのたれをつくる。
 ④ 揚げた②に、③のたれをかけていりごまをふる。

甘辛いたれが食欲を刺激します！
 好みの辛さはコチュジャンの量で調整してみてください。

八頭町マスコットキャラクター やずびよん



【材料】4人分
 鶏肉ミンチ 140g
 にんにく 3g
 しょうが 3g
 青ねぎ 30g
 ごま油 小さじ1
 ★砂糖 小さじ1
 ★酒 小さじ1
 ★濃口しょうゆ 大さじ1
 ひきわり納豆 3パック

【作り方】
 ① にんにく、しょうがはみじん切りにし(チューブのものでもOK)、青ねぎは小口切りにする。
 ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉ミンチを炒め、★の調味料で味付けする。
 ③ 青ねぎとひきわり納豆を加えて炒め合わせる。

鳥取県中部で生まれた給食メニューのスタミナ納豆は、肉の種類や作り方を少しずつアレンジしながら広まっていて、県内各地の給食でも人気のメニューになっています。

若桜学園マスコットキャラクター さくらちゃん



どんどろけ飯



首領町森林セラピーイメージキャラクター もりりん

【材料】4人分
 ご飯 茶碗4杯
 木綿豆腐 1/5丁
 しめじ 15g
 にんじん 15g
 ごぼう 15g
 青ねぎ 15g
 ごま油 適量
 ★濃口しょうゆ 大さじ1
 ★砂糖 小さじ1
 ★酒 小さじ1
 ★みりん 小さじ1
 ★食塩 少々
 ★顆粒だし 適量

【作り方】
 ① 豆腐は軽く水切りしておく。
 ② にんじんは短冊切り、青ねぎは小口切り、しめじは房に分ける。ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。
 ③ 鍋にごま油を熱し、②を炒める。さらに豆腐をくずしながら加えて炒める。★の調味料で味を調え、ご飯に混ぜ込む。

「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。
 豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから「どんどろけ飯」と名付けられました。

バッファローチキン

【材料】4人分
 鶏もも肉 250g
 食塩 少々
 こしょう 少々
 小麦粉 適量
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 ★ケチャップ 50g
 ★おろしにんにく 小さじ2/3
 ★レモン果汁 大さじ1
 ★砂糖 小さじ1強
 ★タバスコ 少々

【作り方】
 ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
 ② 切った鶏もも肉に食塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉と片栗粉をまぶす。
 ③ 170℃の油で②を揚げる。
 ④ 鍋に★の調味料を入れ煮立たせる。
 ⑤ 揚げた鶏もも肉を入れ絡める。

岩美町食指導隊 タベルンジャー

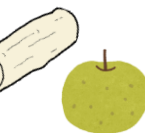


ニューヨーク州のバッファローという地域が発祥のアメリカのファストフードで、鶏肉を香辛料で辛酸っぱく味付けをした料理です。鶏もも肉を手羽先や手羽元に変えても美味しくいただけます。

豆腐ちくわの和え物

【材料】4人分
 キャベツ 140g
 にんじん 40g
 干しひじき 1.2g
 豆腐ちくわ 28g
 ツナ缶 20g
 お好みのドレッシング 適量

【作り方】
 ① 豆腐ちくわは輪切りにする。
 ② キャベツは一口大、にんじんは細切り。ひじきは水戻しする。
 ③ 耐熱容器に②を入れ、レンジでしんなりするまで加熱する(加熱後に野菜から水がでたら絞っておく)。
 ④ ①③とツナをドレッシングで和える。



ドレッシングに、すりおろした梨やらっきょうなどを使うと、鳥取らしさがアップします。



鳥取大学マスコットキャラクター とりりん

らっきょうと鶏肉の炒め物

【材料】4人分
 鶏肉 250g
 にんにく 少々
 しょうが 少々
 たまねぎ 120g
 にんじん 20g
 らっきょう甘酢漬け 8粒
 青ねぎ 20g
 ★濃口しょうゆ 大さじ1
 ★砂糖 小さじ2
 ★酒 小さじ1
 ★ごま油 小さじ1

【作り方】
 ① 鶏肉を一口大に切る。
 ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。たまねぎ、らっきょうは薄切り、にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにする。
 ③ フライパンにごま油をしき、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、①とたまねぎ、にんじん、らっきょうを加えて炒める。
 ④ ★の調味料で味付けし、青ねぎを加えてさっと炒める。



らっきょうが苦手な人にも食べやすい味です。
 肉は、豚肉や合い挽き肉に変えてもおいしいです。