

# 給食だより

令和5年 1月号  
北海道兩電高等養護学校

## 1.2月の重点マナー 「食べ方」

- ・よくかんで食べる
  - ・三角食べをする
  - ・ひじをつかない
- など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）  
 カロリー(熱量) 801kcal / 820kcal  
 たんぱく質 32.6g / 35.5g  
 脂質 25.9g / 18.2~27.3g  
 食塩 3.6g / 2.4g

## 学校給食 週間です。

毎年1月24日～1月30日は  
学校給食について考え知るための…

### 給食の歴史

日本最初の学校給食は、明治22年、山形県の小学校において子どもたちのためにお坊さんが昼食を作ったことから始まります。

その後給食は戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難により子どもの栄養状態が悪化したことから再開することになりました。

給食がスタートして130年以上たちます。現代の給食はより安心安全なものになり、使う食材や献立の種類がどんどん増え、日々進化し続けています。

### 給食の意味

私たち多くの日本人は偏った栄養摂取（好き嫌いなど）、肥満・痩身や自身の健康について考えるべき課題がたくさんあります。

学校給食は空腹を満たす栄養の摂取だけでなく、食に関する正しい知識とマナー・望ましい食習慣を学び身に付けるための重要な役割を担っています。

### 献立内容の変化

<p>明治22年</p> <p>おにぎり 塩鮭 漬物</p>	<p>昭和22年</p> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>昭和27年</p> <p>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せんきゃべツ ジャム</p>
<p>昭和40年</p> <p>ソフト麺のカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物 チーズ</p>	<p>昭和52年</p> <p>カレーライス 牛乳 スープ 塩もみキャベツ 果物</p>	<p>今の給食</p> <p>地元食材を活用した 献立や世界の料理など</p>

時代と共に給食も進化していますね！

<p>16日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・しらす和え</li> <li>・プリン</li> </ul> <p>923 kcal</p>	<p>17日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>・豆腐ナゲット</li> <li>・オレンジ</li> </ul> <p>807 kcal</p>	<p>18日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモンピラフ</li> <li>・白菜スープ</li> <li>・はんぺんチーズフライ</li> <li>・キャベツとカニカマのサラダ</li> </ul> <p>774 kcal</p>	<p>19日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんぽんうどん</li> <li>・鶏肉と野菜のピリ辛和え</li> <li>・黄桃</li> </ul> <p>568 kcal</p>	<p>20日(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・厚揚げと挽肉の春雨炒め</li> <li>・ごま和え</li> </ul> <p>792 kcal</p>
<p>23日(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サムギョブサル丼</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・きゅうり漬け</li> <li>・ゼリー</li> </ul> <p>923 kcal</p>	<p>24日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・丸パン(くるみ会)</li> <li>・卵のふわふわスープ</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・ひじきサラダ</li> </ul> <p>800 kcal</p>	<p>25日(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり(のり)</li> <li>・みそ汁</li> <li>・ちくわのチーズ揚げ</li> <li>・大根と豚バラの煮物</li> </ul> <p>784 kcal</p>	<p>26日(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・青椒肉絲</li> <li>・ブロッコリー和風サラダ</li> </ul> <p>724 kcal</p>	<h1>お休み</h1>
<p>30日(月)</p> <h1>お休み</h1>	<p>31日(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ豚キムチラーメン</li> <li>・春巻き</li> <li>・杏にフルーツ</li> </ul> <p>917 kcal</p>	<p>生徒の皆さんから「なんで給食とか舎の食事、皆が好きじゃない魚とか煮物とかも出すの？」と質問がありました。いい質問！と思い、この給食だよりで回答します。</p> <p>答えは「いろいろな経験をして、食べられる物や好きな食べ物を増やして欲しい！卒業後、食べることに困らないように…」という願いを込めて様々な食材・料理方法・味付けのものを出しています。</p> <p>卒業後は学校のように、朝昼晩3食決まった時間に食事が出てくる環境ではないかもしれませんが、そんな時に好き嫌いがあったり、食べられるものが少ないと困ると思いませんか？そんな経験はして欲しくない！食べ物のことで困る人がいないようにしたい！という思いでいろいろな献立を出して皆さんに多くの経験をしてもらいたいと思っています。</p>		

※使用食材や献立が変更になる場合があります。