



いただきます！

平成29年 2月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

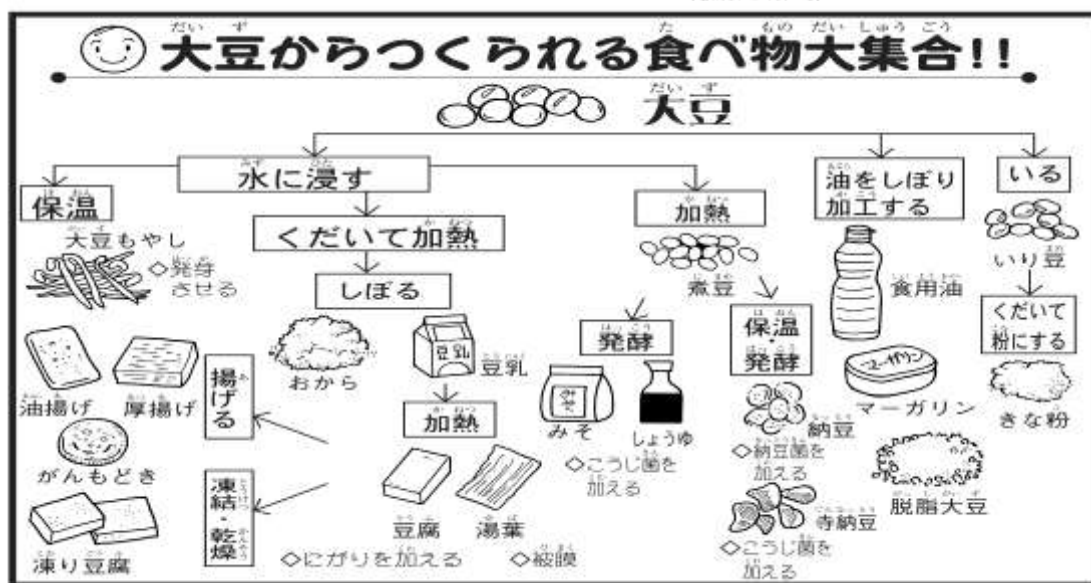
2月3日は節分です

暦の上では、もう春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。特に朝の寒さは厳しいですが、体を温めるスイッチを入れるためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



2月3日は「節分」です。節分といえば…「豆まき」。節分は、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、一年の無病息災を願う行事です。昔から、豆は「魔滅（“魔”は悪いもの、“滅”はなくすことで、悪いものをなくすという意味）」に通じ、鬼（邪気＝病気などを起こす悪い気）を追い払う力があると信じられてきました。給食では、一日早いですが、2月2日に節分にちなんだ料理（恵方巻き、大豆とじゃこの甘辛揚げ）を出します。

変身上手な大豆



今月の給食から...

大豆とじゃこの甘辛揚げ

【材料 4人分】

ゆで大豆 60g(給食では乾燥大豆を使います)・片栗粉 小さじ1 強
ちりめんじゃこ 12g 揚げ油 適量 しょうゆ・さとう・みりん 各小さじ1
白炒りごま 小さじ1

【作り方】

- ① 大豆に片栗粉をまぶして、表面がカラッとするまで揚げる。ちりめんじゃこは素揚げする。
- ② 調味料と白炒りごまを煮立たせ、大豆とじゃこを加えて和える。



杉並区の給食の歴史

きゅうしよく しよつき へんせん
～給食と食器の変遷～
その② しやうわ ねんだい げんざい
昭和50年代～現在

しやうわ ねんだい
【昭和50年代～】

主食はパンで、ほとんどが食パンかコッペパンでした。アルマイト製のお盆とポリカーボネート製の箸が全校に導入されました。昭和52年に米飯給食が始まりました。



ポリプロピレン
製皿
先割れスプーン
アルマイト盆



ポリプロピレン製碗
ポリカーボネート製
のはし
アルマイト盆

こんだて
献立) フルーツクリームサンド、磯煮、
舟きゅう、牛乳

しやう いた
献立) 小コッペ、炒めそば、チーズ、
りんご、牛乳

しやうわ ねんだい
【昭和60年代～】

米飯給食は、昭和63年には月3回以上実施されています。オープンの導入で、献立の多様化も進みました。生野菜のサラダ等も提供していました。食器はメラミン製です。



アルマイト製
碗・皿
先割れスプーン



アルマイト製
碗・皿
先割れスプーン

なん せんぎ なま
献立) カレーライス、何でも千切りサラダ(生)
ぎゅうにゅう
牛乳

しろみざかな
献立) ぶどうパン、白身魚のマリネ、
レタス、粉ふきいも、ぎゅうにゅう
牛乳

げんざい
【現在】

平成に入ってから、米飯給食も週4回以上の実施となりました。強化磁器製の食器、木製のはし、ガラス樹脂製(FRTP)の個人盆を使用しています。平成8年のO-157食中毒事故以来、サラダの野菜も加熱することが原則になりました。平成16年に全校で、米飯給食を麦ごはんに切り替えました。



きょうかしきせい
強化磁器製大皿
めしわん
飯碗・小皿、
もくせい
木製はし、
FRTPの盆



きょうかしきせい
強化磁器製大皿・
碗・小皿、スプーン、
デザートスプーン、
FRTPの盆

むぎ つくだに
献立) 麦ごはん、のり佃煮、
さけ て や にく
鮭の照り焼き、肉じゃが、
こまつな からし あ
小松菜の辛子しょうゆ和え、牛乳

ちゅうか
献立) 中華ちまき、ワンタンスープ、
にゅう どうふ きゅうにゅう
乳ない豆腐、牛乳

※飯碗は導入されていない学校もあります。
さらに、通常の給食以外に、弁当給食やバイキング給食などの多様化給食を実施している学校もあります。



弁当給食



卒業バイキング給食

「平成27年度 杉並区の学校給食」より抜粋