



いたたきます！

平成29年 2月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 服部 悅子

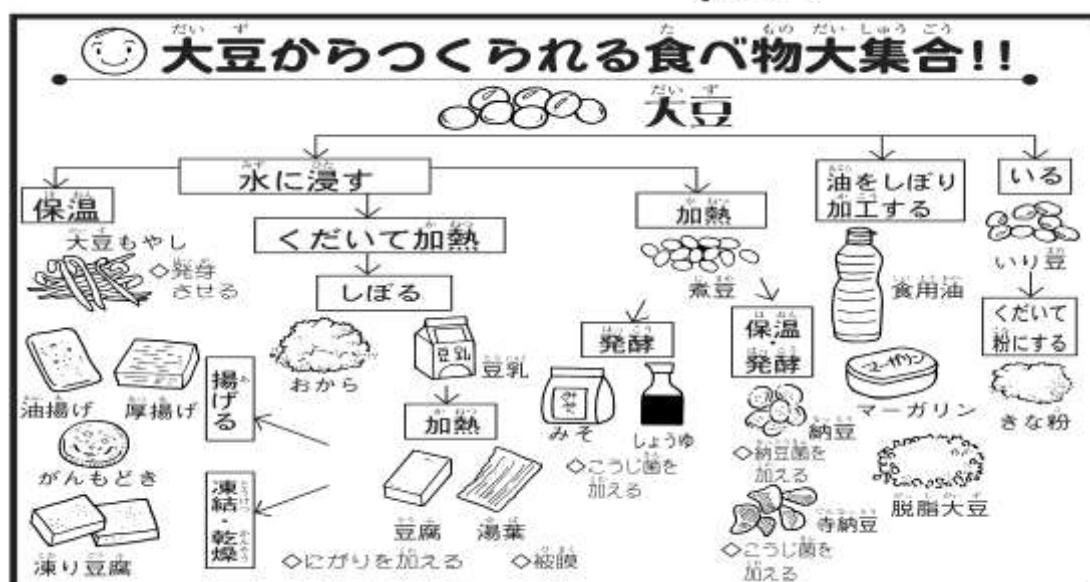
# 2月3日は節分です

このみ うえ はる さむ ひ つづ  
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）」に通じ、鬼（邪氣二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。



# 麦身上手な大豆

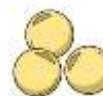


# 今月の給食から…

ざいりょう  
【材 料】

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

# 大豆とじゃこの甘辛揚げ



## 【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

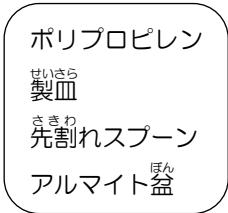
～給食と食器の変遷～  
その② 昭和50年代～現在

## 【昭和50年代～】

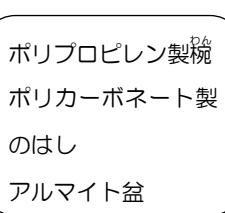
主食はパンで、ほとんどが食パンかコッペパンでした。アルマイト製のお盆とポリカーボネート製の箸が全校に導入されました。昭和52年に米飯給食が始まりました。



昭和50年代



昭和50年代



献立)フルーツクリームサンド、機煮、  
舟きゅう、牛乳

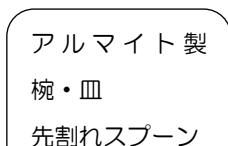
献立)小コッペ、炒めそば、チーズ、  
りんご、牛乳

## 【昭和60年代～】

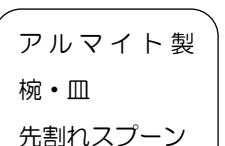
米飯給食は、昭和63年には月3回以上実施されています。オープンの導入で、献立の多様化も進みました。生野菜のサラダ等も提供していました。食器はメラミン製です。



献立)カレーライス、何でも千切りサラダ(生)  
牛乳



献立)ぶどうパン、白身魚のマリネ、  
レタス、粉ふきいも、牛乳



## 【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(F RTP)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。



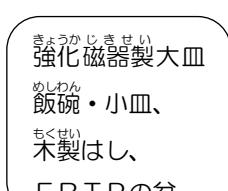
献立)麦ごはん、のり佃煮、

鮭の照り焼き、肉じゃが、

小松菜の辛子じょうゆ和え、牛乳

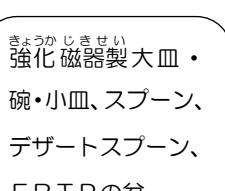
※飯碗は導入されていない学校もあります。

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。



献立)中華ちまき、ワンタンスープ、

にゅうどうふ、牛乳



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