



# でんしょばと DENSHOBATO



## The 給食

これが井原の給食だ！



### もくじ

- P 2~3 きゅうしょくとくしゅう 給食特集
- P 4 みーちゃんのちゃんとできるもん  
ふるく コップパン型しおり
- P 5 でんしょばとママの子育てコラム  
くみちゃんの子育て4コマ  
ぴよぴよ音楽クイズ
- P 6 クロスワード・おたより紹介 しょうかい

編集：でんしょばと編集委員会  
 発行：井原市教育委員会生涯学習課  
 〒715-0014 井原市七日市町12番地1  
 アクティブライフ井原内  
 TEL:0866-63-3347 FAX:0866-63-3348  
<http://www.city.ibara.lg.jp>

# 給食っていつからあるの？

みんなが学校で食べている給食。その歴史をちょこつとのぞいてみよう！

明治22年  
給食のはじまりは山形県のお寺にあった学校といわれているよ！お坊さんがおなご腹をすかせた子どもたちにお昼ご飯を用意したのがきっかけなんだって。

明治44年  
戦争が始まったことで食べ物不足して、給食がつづけられなくなるどころが増えてしまったんだ…。

昭和22年  
この年までは学校給食の主食はパンだったんだ。この年から全国で「ご飯給食」が始まったよ。



明治44年  
給食はだんだん全国に奨励されていったよ。岡山県で最初の学校給食は、明治44年、当時の小田郡小田村の小学校なんだって！

昭和22年  
戦争が終わった後、食べるものがなくて十分な栄養がとれない子どもたちがたくさんいたんだ。そんな子どもたちが健康を保つための適切な栄養をとれるようにと、全国で給食が始まったよ。もちろん井原市でも！



## おいしい給食も昔からだんだん変わってきているんだよ！

**牛乳** 脱脂粉乳 → 牛乳  
脱脂粉乳は、あまり美味しくなかったそう…。大きなバケツで運ばれてきて、おたまで器に注いでいたよ。最近パックに入った牛乳が増えていて、ビンに入ったものもあった！三角のビニール袋にストローをさして飲んでいたりすることもあったって！ビン牛乳の紙製のフタをメンコにして遊んでいた人も多かったとか…。

**食器** アルミ製食器 → プラスチック製食器  
アルミ製食器は熱いおかずの時は持つのも熱かったよ。たまに、ぶつかってへこんでいるお皿もあったらしい。他にも、昔はどんなメニューでも「先割れスプーン」を使っていたよ！お箸の使い方を知らない子どもが増えたことが理由で使われなくなったんだって！（今は箸の使い方とは関係ないって言われてるみたい。）

## 給食について雑談してみた！

いろんな種類のパンがあるよね！あげパン、ぶどうパン、パイナップルパンもあったよ！

ビン牛乳だった頃は「ミルメーク」が出ると普通の牛乳がおいしいコーヒー牛乳に大変身してた！パック牛乳になってからは出なくなったのかな？

給食のメニューに「スラッピージョー」っていうのがあるらしい！おもしろい名前！なんだこれ！



冷凍みかんは人気だった！カチコチに凍ってるから、皮をむくのが結構冷たいんだよね。



みんなが食べきれずに余ったごはんやパンやおかずはどうなってるのかなあ？

1回しか出た覚えはないんだけど「里芋ぜんざい」を食べたことある人いるかな？ぜんざいのおもちの代わりに里芋が入っていたよ！

# 給食 Q&A

給食について気になることを  
給食センターの方に聞いてみました!

高屋・大江・稲倉・泉主・木之子・西江原・井原・出部・芳井地区の給食は「**井原市学校給食センター**」で、  
荏原・野上・青野・美星地区の給食は「**井原市学校給食美星調理場**」で作っているよ!



Q. 何食を何人で作っているの?

A. 井原市学校給食センターでは約2700食を調理員22人と栄養士2人で、美星調理場では約430食を調理員7人と栄養士1人で作っているよ。

Q. 野菜の皮はどうやってむいているの?

A. ジャガイモやたまねぎは、皮むき機にかけた後ピーラーを使ってむくよ。にんじんやだいこんは1本1本ピーラーでむくよ。



Q. 作るのにどのくらいの時間がかかるの?

どんなメニューに時間や手間がかかるの?

A. 朝7時40分から材料が届き始め、最初の釜が出来上がるまでで約2時間半かかるよ。

海藻サラダみたいに色々な種類の材料が混ざったサラダやあえものは、種類ごとに分けて加熱した後冷やすので、とても時間と手間がかかるんだ。他にも、鶏肉と大豆やさつまいも、かぼちゃなどの揚げがらめは、二種類の具材を油で揚げてからタレでからめるので、とても時間と手間がかかっているよ。



Q. 井原市ならではのメニューはある?

A. 与一寿司・からうま・ねんねこ寿司・ごんぼうかりんとう・星の郷ごはん・美星豚のしょうが焼き・あなご入りちらし寿司などがあるよ。

Q. 調理する道具(鍋やへら)はどのくらいの大きさ?

A. しゃもじや酌は長さが120cmだよ。一番大きな鍋は直径105cmで約200リットル(バケツ20杯以上)も入るよ。

Q. コロナ禍で、気を付けていることは?

A. 検温、健康観察、マスクを着けることはもちろん、特にソーシャルディスタンスの確保など、感染防止を意識して調理をしているよ。

Q. 例えば、カレーを作るときには、具材はどのくらいの量を使うの?

A. 井原市学校給食センターではにんじん60kg・たまねぎ150kg・じゃがいも150kg・肉80kg、美星調理場ではにんじん10kg・たまねぎ23kg・じゃがいも30kg・肉12kgだよ。みんなの体重と比べてみると、どれぐらいたくさん使っているかが想像しやすいかも…。



Q. 献立を考えるときや調理をするときに、工夫していることは?

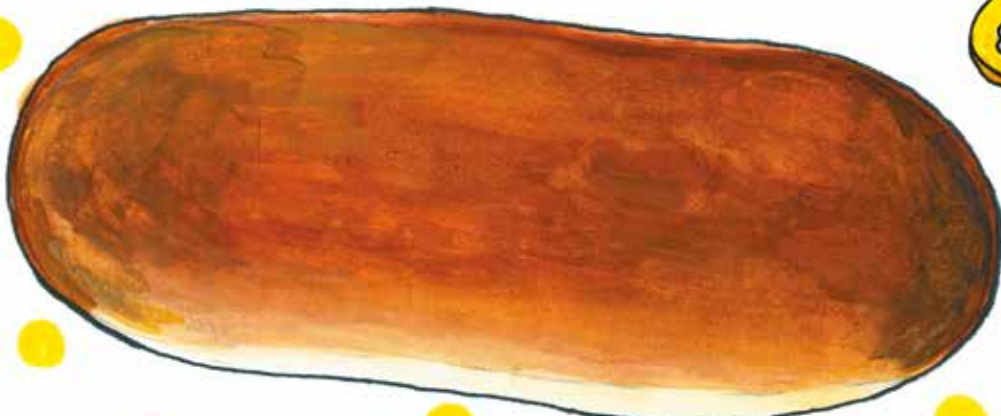
A. 給食を食べるみんなにとって楽しみになる給食であるように、いろいろな工夫をしているんだよ。献立を考えるときは、ねらいを明確にし、栄養バランスがとれるように工夫しているよ。食材は地域でとれたものや、新鮮で安く入る旬のものを多く使うようにしているんだ。郷土に伝わる料理を積極的に取り入れるようにしているよ。

また、調理をする時は、衛生・安全に十分気を付けているよ。基本的に、使う食材は全て異物の確認をしているよ。干しいたけや乾燥わかめ、ちりめんなどの小さな食材にも異物が入っていることがあるので、目で見て確認してから使うよ。ちりめんの中には、えびやたこの赤ちゃんが入っていることがあるし、タツノオトシゴが入っていたこともあるんだ!

もずく丼



やっぱり人気のカレー



焼きプリンタルト



# みーちゃんの ちゃんと できるモン



給食で人気の  
スラッピージョーを  
作ってみよう♡  
給食と同じ味が  
おうちでつくれるよ💡

クリスマスにいかが？



★ スラッピージョーとは … パンにミートソースのような 具をはさんで食べるアメリカの料理です

〈材料〉 4人分

豚ミンチ … 160g 🐷

塩 …… 少々 🧂

こしょう …… 少々 🧂

玉ねぎ …… 半分(おじん切り) 🧅

にんじん …… 1/3(おじん切り) 🥕

大豆 …… 60g(刻む)

調味料

ウスターソース … 15g

トマトケチャップ … 50g

デミグラスソース … 20g

ぶどう酒(赤) …… 20cc

コンソメ …… 5g

砂糖 …… 大1 🍴

パン粉 …… 大1 🍴

〈作り方〉

ひと手間カンタン💡

① 豚ミンチに塩・こしょうをしてしっかり炒めます

② 次に玉ねぎ・にんじん・刻んだ大豆を入れて  
しっかり火がとおるまで炒めます

③ あとは調味料を入れて炒めて

④ 最後にパン粉を入れて炒めたら出来上がり

⑨ 注 水分がないので焦げないように

気を付けてね👂

これをコッペパンやパンズにはさんで食べます

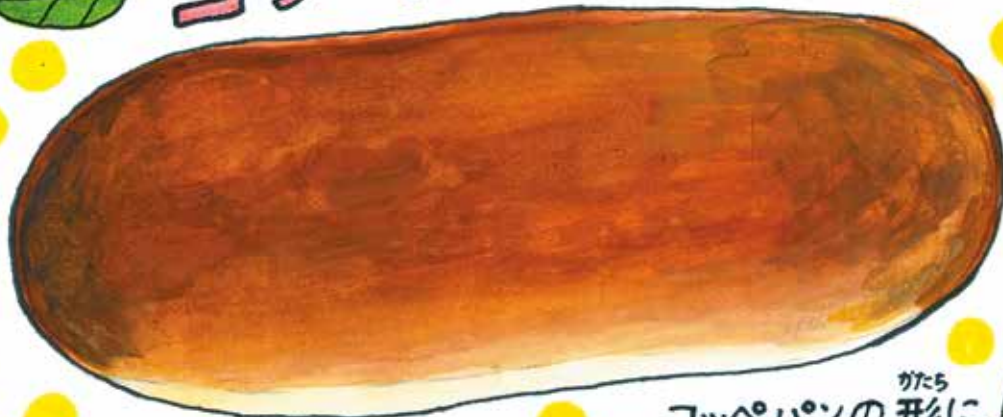


完成!



★ひろく★

# コッペパンのしおり



コッペパンの形に  
セカって本やノートにはさんで  
つかってね。



# でんしょばとママの こぞだ 「子育てコラム」

## きゆうしよく 「給食はすごい」

まいつき 毎月もらってくる献立表を見るのが私の楽しみである。実に様々なメニューが書いてある。

献立表を見ながら、私はいろいろなことを考える。この日は洋風で豪華だとか、この日は地味だから子どもたちにはがっかりの日なんだろうとか、いろいろ想像しながら見るのがおもしろい。

使われている材料を見るのも好きだ。いろんな食材が書いてあるので、どれがどのメニューに使われているのかとパズルのピースを探すように当てはめながら見るのがおもしろい。洋風、和風、中華と日替わりで献立が工夫されていて、栄養価もバッチリなことに感心する。

給食と言えば、PTA新聞を作る役員だった時に給食特集をしたことがある。子どもたちにアンケートをとって人気献立のランキング発表をしたり、給食センターの方々にインタビューをしたりした記事を掲載した。

新聞づくりをして一番心に響いたことは、給食に込められた思いだ。毎日の給食には、食の安全と子どもたちの健康を一生懸命に考えてくださっているみなさんの熱い思いがこもっていた。毎日の食事作りでここまでのことはできない。

献立表を見ながらいつも思う。だから、給食はすごい。



# あるなし ぴよぴよ 音楽クイズ

ある	なし
トランペット	トライアングル
サクソ	ソックス
クラリネット	カスタネット

ヒント \* つかう時 どうするかイメージしてみてね。

「ある」の共通点はな〜んだ？

## へんしゅうしゃ 編集者のひとこと

こたつで食べるみかんが美味しい季節になりました。2022年ももうすぐ終わり。みなさんはどんな1年を過ごしたのでしょうか。来年が今年よりもっといい年になりますように。

親子で挑戦!

# クロスワード

1		3	4		7	
		11			A	
12 D				6		9
						E
13	2		5		8	
14		B			15 C	10
16			17			

- ※1 応募された正解者の中から抽選で3名の方に記念品を進呈します。
- 2 ハガキに答え・住所・氏名・年齢をお書きのうえ、下記のあて先へ応募してください。
- 3 応募のしめぎりは、令和5年1月31日(火) 必着です。  
【あて先】〒715-0014 井原市七日市町12-1  
アクティブライフ井原内 でんしょばと おたより係

【問題】二重の枠に入った文字をA～Eの順に並べると、  
なんという言葉になるでしょうか?

○回答欄〈ヒント 小学校に行くときは教科書、  
ノート、筆箱入れて…〉

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

## ◆たてのことは

- 卵黄部分は半熟、卵白は半凝固状態にゆでた卵。
- 炒めてから煮ること。
- メキシコ料理に由来するアメリカの郷土料理。チリパウダーを使う。
- 頭が良いこと。要領が良いこと。
- 思いもよらないほど風変わりなこと。
- ピアノの指の練習曲の本。
- いろいろな方法で人の運命や未来などを予知すること。〇〇い。
- 幼い子、児童。
- ビルディングの略。高層建築物。
- 2人から遊べるカードゲーム。名前はイタリア語で数字の1を意味する。

## ◆よこのことは

- 正月料理で、一の重、二の重、三の重といえは…。
- 自分だけの利益をはかること。
- 花火の種類。手持ち花火。
- 火災を想定した金庫のこと。
- アフリカ系の木琴の総称。
- 金、銀、〇〇
- ごいちが5、〇〇10、ごさん15、ごし20。
- 野菜を塩・ぬかなどに漬けたもの。

みんなからの  
たくさんのおうほ  
を待ってるよ!!

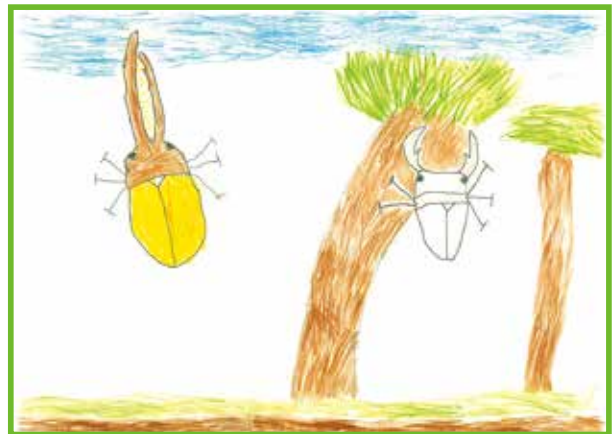


## おたよりありがとう

次回の発行は3月中旬です。



▲PN 夏菜さん



▲芳井町 久田 隼矢さん

【イラスト・おたよりなどのあて先】

〒715-0014 井原市七日市町12番地1 アクティブライフ井原内 でんしょばとおたより係