

食育だより1月

令和8年1月号
船橋市立飯山満小学校



1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食の歴史

- 明治22年** 山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子どものために、給食がはじまりました。
- 昭和初期** 学校へお弁当を持って来られない子どもや、体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食がはじめられました。
- 昭和18年頃** 戦争で食べるものが少なくなり、給食が中止となりました。
- 昭和21年** 12月24日、東京・神奈川・千葉で試験的に給食が開始されました。この数年後、この日を記念して1月24日（12月24日からでは冬休みに入ってしまうため）から1週間を「全国学校給食週間」と制定しました。

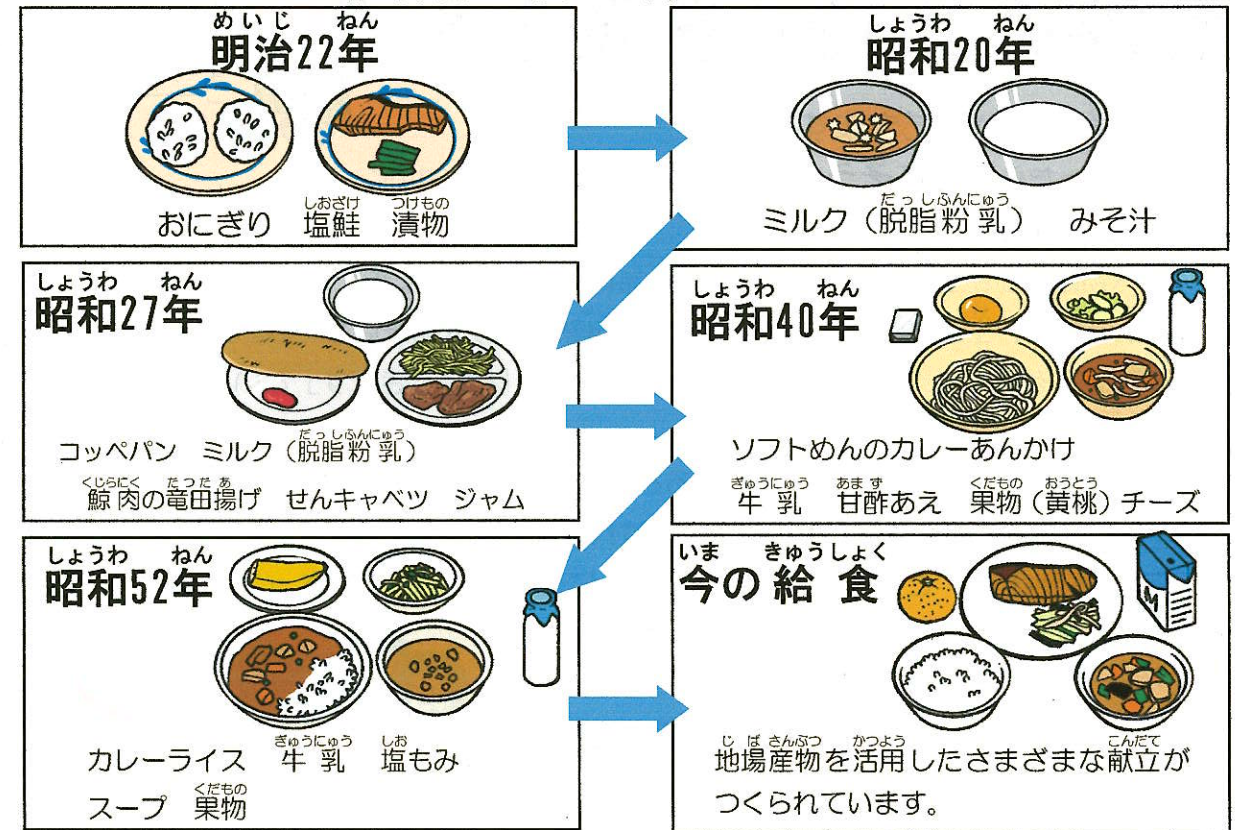
食育の時代、この一週間は



- 食べ物の大切さを見直す
- 給食にたずさわっている人たちに感謝する
- 住んでいる地域の産物や郷土料理を見直す
- 世界の料理を通して国際理解を深める

ことを目的に設けられています。

学校給食の移りかわり



☆現代の学校給食は、給食を開始したときのような、「栄養補給」を目的としているのではなく、「子どものこころと、からだの健全な発達」を考えてつくられています。



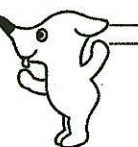
飯山満小学校では
学校給食週間の取り組みとして
次のような献立を実施します。

◎学校給食のはじまりをしよう
26日（月）…元祖給食をアレンジした献立

◎姉妹・友好都市献立
27日（火）…中国の料理
姉妹・友好都市…西安市

◎人気の献立
昔も今も大人気！！
28日（火）カレーライス・29日（水）揚げパン

◎千葉県の特産物を使った献立
30日（金）…船橋市・千葉県の特産物をたくさん使用します。
米（船橋産・コシヒカリ）・牛乳・コノシロ・のり・豚肉・小松菜・さつまいも・にんじん
いちご…など
☆私たちが住んでいる千葉県は、農業・漁業・酪農が盛んで豊かなところです。



感謝の気持ちを表そう



食事前、『いただきます』、
食後『ごちそうさまでした』を言っていますか？

「いただきます」

食べ物は、動物や植物です。動物や植物には命があります。その命をいただいているおかげで、生きていくことができます。自然の恵みを粗末にしてはいけません。その尊い命をいただくことに感謝の気持ちをこめて「いただきます」というのです。

「ごちそうさまでした」

「ごちそうさま」の「馳走」は、走り回るとい意味です。昔は、お客様が来ると、家がない食べ物を海や山まで探して準備をしなければならませんでした。

「ごちそうさま」とは、「私たちのために走り回ってくださってありがとう」という意味です。



レバーとポテトのソース和え（4人分）

	じゃがいも（0.8cmいちょう切り）中2個	
A	豚レバー（2cm角に切る）	180g
	しょうゆ	小さじ1（6g）
	しょうが汁	小さじ1（5g）
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
B	トマトケチャップ	大さじ1と2/3（25g）
	中濃ソース	大さじ2弱（20g）
	砂糖	大さじ2（18g）
	赤みそ	小さじ2（12g）
	酒	小さじ1（5g）
	白いりごま（炒る）	小さじ2（6g）

作り方

- ① レバーはAで30分以上下味をつける。
- ② じゃがいもは、素揚げにする。レバーは水分を切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③ Bを鍋で、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②を③でからめる。
- ⑤ ごまをふりかける。

キムチビビンバ（4人分）

	温かいごはん	中盛り4杯
A	サラダ油	適量
	豆板醤	少々
	にんにく	5g・小1片弱（皮をむき、みじん切り）
	しょうが	5g・ひとかけ（皮をむき、みじん切り）
B	豚ひき肉	100g
	しょうゆ	15g
	砂糖	6g
	本みりん	3g
	白菜キムチ	60g（大きかったらザクッと切る）
C	にんじん	35g（洗って干切り、ゆでる）
	もやし	160g（洗ってゆでる）
	小松菜	80g（洗ってゆでて、水気を切り2cm幅に切る）
	白こしょう	少々
	しょうゆ	6g
	ごま油	2.5g
D	ぜんまい（ゆで）	20g（2cm幅に切る）
	油揚げ	25g（油抜き干切り）
	砂糖	7g
	しょうゆ	10g
	白いりごま	10g（から炒り）

作り方

- ① 材料はそれぞれ、下処理しておく。
- ② 挽肉は、しょうゆ、砂糖、本みりんを入れ混ぜておく。
- ③ フライパンを熱し、油と豆板醤を入れて炒め、さらに、にんにく、しょうがを入れて香りが出るまで炒める、②のひき肉を入れ炒める、肉に火が通ったらキムチを入れ、さっと炒め火を消す。
- ④ 鍋にCの調味料を入れ、弱火にかけに溶かし、ぜんまいと油揚げを入れ煮る。
- ⑤ にんじん、もやし、小松菜は、水気を切り、Bの調味料で和えておく。
- ⑥ 大きなボールに、温かいご飯と、③、④、⑤と、炒った白ごまを入れ、サクッと混ぜる。お皿に盛り付ける。

※混ぜないで、ご飯の上にそれぞれの材料をのせてもOKです。

※白菜キムチの量は、ご家庭の好みで、量を加減してください。