

食育だより

令和7年度

1月号

船橋市立法典西小学校



あけましておめでとうございます。今年も元気の源になる
おいしい給食を目指します。よろしくお願いします。

今月の目標：味わって食べよう

みなさん、食事を味わって食べていますか？そもそも「味わう」とはどう

いうことでしょうか。



「味わう」とは、食べ物や飲み物を口に入れて、そのうまみを十分に感じる
ことです。

味わって食べると、料理の香り、色、形、味、食感など、様々なことに気づくことが
でき、食事をしっかり楽しむことができます。それが食事の満足感につながり、私たち
に幸福感を感じさせてくれます。味わって食べるためには食事の時間に集中することが
大切です。

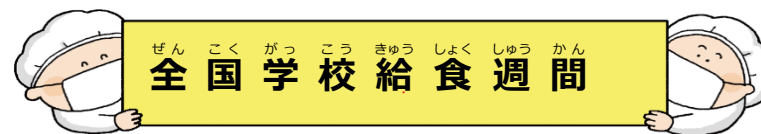
「ながら食べ」していませんか？

テレビを見ながら、携帯電話をいじりながら・・・

何かをしながら食事をすると、食べることに集中できません。食事の時は、テレビを

消して、携帯電話は目につかないところへ置いて、目の前の料理に意識を向けて食べられる

と良いですね。



1月24日～30日

学校給食週間って？

第二次世界大戦中、中止されていた給食は、戦争が
終わった翌年の昭和21年12月24日、食べ物の不足
を補うためにアメリカから送られてきた、小麦粉や脱脂
粉乳、缶詰などで再開されました。これを記念して
「学校給食週間」が定められましたが、12月24日は、
冬休みとなるため、1か月遅らせた1月に「学校給食
週間」の記念の行事をするようになりました。

給食の始まり

明治22年、山形県鶴岡市の
お寺の境内に作られた小学校で、
生活が苦しくて昼食を持ってこら
れない子供たちのために、無料で
昼食が作られました。これが日本
で最初の給食といわれています。

学校給食の献立の移りかわり

| 明治22年 | 昭和22年 | 昭和25年 | 昭和40年 | 昭和52年 |
|-------------------------------|--------------------------|--|--|---|
| | | | | |
| おにぎり、 しおづけ 塩鮭、 なつけもの | ミルク (脱脂粉乳) トマトシチュー | コッペパン・ミルク (脱脂粉乳) ポタージュスープ、 コロツケ、千キャベツ、 マーガリン | ソフトめんカレーあん ぎゅうにゅう 牛乳、 あまずあ 甘酢和え、 くだもの、チーズ | カレーライス、 ぎゅうにゅう 牛乳 しお 塩もみ、くだもの |

給食では

1月26日 元祖給食アレンジ献立

セルフおにぎり 鮭の塩焼き 浅漬け 貝だくさんみそ汁 ぼんかん 牛乳

27日 友好都市西安にちなみ中国の料理

担々麺 中華コーンサラダ ごま団子 牛乳



28日 千葉県・船橋市の特産品献立

ご飯 鰯の南蛮漬け 磯香和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 キャロットゼリー
ぎゅうにゅう
牛乳

30日 昭和20年～40年頃の給食

コッペパン いちごジャム 鯨とポテトのレモンソース キャベツのサラダ
ぎゅうにゅう
牛乳

体温リズムをととのえて、生活リズムをととのえよう

生活リズムが夜型で不規則な生活になり、睡眠のリズムを乱していくと、朝の食欲がなくなり、欠食や排便のなさを生じてきます。そうした状態が長く続いてしまうと、脳や自律神経の働きがうまく機能しなくなり、体温調節が正しく働かなくなってしまうです。

子供の体温リズムがずれていく

そうした子供の体温リズムは、数時間、後ろへずれていきます。本来ならば眠っているときの低い体温で起こされるため、体は目覚めず、活動しようとしても体の動きは鈍く、やる気が出ません。

逆に夜は体温が高くなるため寝付けない、という悪循環につながっていきます。



目標とする就寝時間

小学校低学年までは午後9時、高学年でも午後9時半、中学生は10時から11時までには寝かせてあげたいものです。夜型になると集中力の欠如をはじめ、生きる力の基盤である自律神経系の機能低下を招くおそれがあります。

体温リズムと生活リズムの改善へ



「早寝、早起き」が基本となります。ずれた体温を戻すために有効な方法を紹介します。

- ①朝、太陽の光を浴びること
- ②日中に運動すること

この2つによって、体温リズムと生活リズムが調っていきます。体温が上がりいきいきとした日中の生活の中で、子供たちは情緒の安定と対人関係の充実を図ることができます。



| ブロッコリーのグラタン | |
|-------------|-----------------|
| ブロッコリー | 130g (1/4株) |
| 玉ねぎ (薄切り) | 100g (1/2個) |
| マッシュルーム(水煮) | 50g |
| 鶏もも肉(千切り) | 50g |
| ホールコーン缶 | 90g |
| 塩、こしょう | 3g、少々 |
| サラダ油 | 適量 |
| 薄力粉 | 50g |
| バター | 40g |
| 牛乳 | 500g (カップ2+1/2) |
| ピザ用チーズ | 100g |
| パン粉 | 適量 |

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて硬めに茹でる。
- ② 厚手の鍋にバターを入れ、弱火にかけて溶かし、薄力粉を振り入れる。焦がさないように2、3分炒める。
- ③ 牛乳を入肌ぐらいに温め、②に少しずつ数回に分けて入れる。入れる度に牛乳をなじませるように混ぜ、ダマにならないよう伸ばす。牛乳をすべて入れた後も混ぜながら5分ほど煮る。
- ④ フライパンに油を引き鶏肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ、マッシュルーム、コーン缶を加え塩こしょうする。
- ⑤ ③の鍋にブロッコリーと④を混ぜ合わせ耐熱皿に入れる。
- ⑥ ピザチーズとパン粉をかけ、オーブンで焼き目がつくまで焼く。

| ソパ・デ・アホ 4人分 | |
|--------------|-------------|
| にんにく(みじん切り) | 2片(5g) |
| ベーコン(千切り) | 2枚(20g) |
| たまねぎ(千切り) | 1個(約200g) |
| にんじん(千切り) | 1/3本(約40g) |
| 油(オリーブオイル) | 大さじ1(12g) |
| 卵 | 4個 |
| フランスパン(1cm厚) | 4枚 |
| 水 | 600cc |
| 洋風スープのもと | 表示の使用量に合わせる |
| 塩 | 一つまみ(約1.2g) |
| こしょう | 少々 |

作り方

※フランスパンは十字に1/4に切り、オーブントースターで軽く焼いておく。

- ① 油でにんにくを弱火で炒める。
 - ② 香りがでたらベーコンを炒める。
 - ③ たまねぎ、にんじをいれ炒め、しんなりしたら水と洋風スープの素を入れる。
 - ④ 具材が煮えたら、卵を一つずつ割って、スープに入れる。
 - ⑤ 塩こしょうで味付けし、フランスパンを入れて出来上がり。
- ★スペインのにんにくをたっぷり使った体が温まるスープです。ボリュームがあり朝ごはんにぴったりです。

2026 明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願いします。

12月、6年生と一緒に献立の立て方について、学習しました。栄養士から献立作成時のポイントや注意点を説明し、班ごとにテーマを決めて献立を立てます。後日、いくつかのグループから献立の提出があり、栄養面や季節感に気がつけたことがわかるものができあがりました。なかにはこちらが思いつかない魅力的な献立もありました。児童が作成した献立は2月に取り入れる予定です。