

毎月19日は食育の日

# 食育だより

令和7年度1月号  
(令和8年1月19日発行)  
船橋市立市場小学校  
栄養教諭 福地美菜

## 1月の旬の食材

葱、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、菜の花、れんこん  
にら、金目鯛、鰯、鱈、平目、ワカサギ、メヒカリ  
みかん、伊予柑



今年も子供たちの心と体の健康づくりのために、安全でおいしくて魅力ある給食を作りたいと思います。よろしくお願いします。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

1月24日から30日は、**全国学校給食週間**です。



給食の歴史を知り、命あるものをいただく感謝の心、作り手や給食当番の配食・配膳・後片付けに対して、感謝する心をもちましょう。

## 1月の目標：感謝の気持ちで食べよう

★調理員さんは毎日、衛生面に気をつけながら、給食を作っています。



ぼうしや白衣から、洋服の繊維や髪の毛が1本も出ないよう身支度をした後、3分間かけて手の爪から肘までを洗います。  
野菜は、大きな水槽を使って、虫や異物がないか確認しながら、3～4回洗います。



回転釜やオープン、炊飯器などを使い、毎日330食を作ります。衛生面や食物アレルギーのことを考えて作業を進めたり、中まで火が通ったかどうか料理ごとに温度を計り記録をとるなどしています。



給食づくりは、上に書いてある他にも、様々な衛生面でのポイントがあります。例えば…

- 野菜や果物は、専用のスポンジで洗う。
  - まな板や包丁、ざる、エプロンなどは、使用目的ごとに、使い分ける。
  - 加熱処理や最終調理後は、使い捨て手袋を着用した手で取り扱う。(素手で食品に触れない)
- …などです。気をつけなければならないことや、確認しなければならないことが多くあり、大変な仕事です。でも、それらをきちんと守りながら、安全安心でおいしい給食を毎日作っています。調理員さんに会ったら、ぜひ声をかけてもらえたらうれしいです。

### ★食べ物の命に感謝して「いただきます」

私たちが生きていられるのは、食べ物となる動物や植物の命をいただいているおかげです。その大切な命に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」が言えたら素敵ですね。

### ★たくさんの人たちのおかげ「ごちそうさまでした」

料理が出来上がるまでには、調理する人の他に、農家の人や漁師さん、運送する人、食品を加工する人など、多くの人たちが関わっています。そのおかげで、こうして食べられることに感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」を言いましょう。

## 学校給食の歴史

明治22年(1889年)



山形県鶴岡市にあった忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない貧しい家庭の子供たちのために昼食を出したのが、日本の学校給食の始まりです。その後、全国各地で給食が実施されていましたが、太平洋戦争が始まると、物資が足りなくなり、中断することになりました。

### 最初に作られた給食

握り飯・塩鮭・漬物  
★1月26日(月)の給食に登場★



### 昭和20年頃 外国の支援物資が多い

みそ汁・脱脂粉乳



昭和21年(1946年)12月24日

戦後、子供たちは食べるものがなく痩せ細ってしまい(当時の6年生の体は今の4年生ぐらいの体でした)、学校給食の必要性が叫ばれるようになりました。昭和21年12月24日に、都内の小学校でアメリカの援助団体LARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年(1947年)1月より都市部の小学校を中心に学校給食が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」と決めました。その後、ユニセフなどからも脱脂粉乳などが贈られました。

昭和25年(1950年)

LARAやUNICEFなどから給食用物資が贈られたことへの感謝の気持ちを表すとともに、学校給食が戦後再開された意義を考え、冬休みと重ならないよう、1か月遅らせた1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

### 昭和27年頃 パンとミルクの給食

コッパパン・ジャム  
脱脂粉乳  
鯨肉の竜田揚げ  
千キャベツ  
★1月28日(水)の給食に登場★



裏面に続く→

しょうわねんごう昭和40年頃

ソフトめんカレールーあんかけ・牛乳  
甘酢和え・果物(黄桃)・チーズ

しょうわねんごう昭和52年頃

米飯給食開始  
カレーライス・牛乳・塩もみ・スープ・果物(バナナ)



平成17年(2005年)  
食育基本法が制定されました。食は、知育・徳育・体育の基礎となり、生きる力を育むもので、食を社会全体の問題として扱うことを謳っています。学校給食も食育推進の中心的な役割を担っています。

いまきょうしやく今の給食

地場産物を活用した様々な献立。和食を中心とした食文化の伝承など食育の役割も担っている。

おうちの方と一緒に読みましょう

## 6年生が考えた献立が、給食に登場！

家庭科の学習で、6年生が「主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立」を考えました。栄養のバランスや、食べやすさ、季節の食材を考えて、1人1献立作成しました。その中から選ばれた献立が、1〜3月の実際の給食に登場します。

「みんなが元気になるように」「おいしく楽しく食べてほしい」という思いが詰まった献立です。ぜひ、給食の時間にどんな工夫があるか探してください。



### 「さっぱり和食！」

メニュー ご飯、牛乳、ふわふわ豆腐ハンバーグ、ほうれん草ともやしのごま和え、じゃが芋とわかめのみそ汁、いちご

#### 工夫したところ

今が旬のほうれん草をごま和えに入れていました。  
豆腐ハンバーグはこってりしてなくて、ふわふわでさっぱりしたハンバーグです。

★ハンバーグの「ふわふわ」という表現が、更に食欲をそそります。  
シンプルながらもとてもよく考えられていて、全校児童、職員から大変好評でした。残菜もとても少なかったです。  
「いろいろな食品を組み合わせる」という、授業で学んだことがしっかりと生かされています。



### 「体がぽかぽかになる給食」

メニュー コッペパン、はちみつ、牛乳、具沢山クラムチャウダー、鶏肉とブロッコリーのオーロラソースサラダ、いちご

#### 工夫したところ

寒いので、体が温まるクラムチャウダーを選びました。  
サラダには、鶏肉とブロッコリーを使いました。鶏肉には、体をつくるもとになる栄養(たんぱく質)があり、食べると更に体が温まりやすくなります。マヨネーズとケチャップを混ぜたソースにしました。  
デザートは、今の季節に美味しい、いちごです。

★オーロラソースは、更に彩りをよくするためにパフリカの粉を加えました。見た目もおいしいサラダでした。  
パン+スープに組み合わせは、低学年でも食べやすいように配慮されていて素晴らしいです。



## 船橋産の旬の食材を食べて知る日

### ほうれん草

船橋産の野菜と言えば、「小松菜」と思われがちですが、ほうれん草の生産も盛んです。千葉県は全国一(2018年統計)のほうれん草産地、特に船橋産のほうれん草が多く出回ります。船橋のほうれん草は、ハウス栽培が2割ほどで、あとは露地とトンネル栽培(防寒用シートを畝(うね)にトンネル状にかけて冷気を遮る栽培法)です。露地ものはごつごつした見た目ですが、味が濃くて格段に美味しいです。最近のほうれん草はえぐみが少ないので、下茹でしなくても食べられます。根元の赤い部分も、ぜひ食べてほしいです。甘くて栄養満点です。

### コノシロ

コノシロはニシン科の魚で、「シンコ →コハダーナカズミ→コノシロ」と、成長とともに呼び名が変わる“出世魚”です。江戸前寿司のネタとして人気の「コハダ」が成長した魚で、白身で旨味が強いのが特徴。しかし、成長するほど小骨が気になる、と食卓に上らず、加工に手間がかかるため、名前が上がるたびに値が下がる“逆出世魚”とも言われています。

クセがなく、上品でおいしいコノシロを子供たちにも知ってもらいたいと、船橋漁協と市内小中学校の栄養士が連携し、学校給食での提供を令和6年10月から小学校で、12月から中学校で始めました。骨が多いコノシロを、各校栄養士が試行錯誤を重ね、「さんが焼き」や「真砂揚げ」「南蛮漬け」といったメニューを考案しました。本校でも何回か登場しています。

また、コノシロのおいしさと魅力を発信している海洋物産とおやつカンパニーがタッグを組み、コノシロを使ったおいしいスナックも誕生しています。香ばしい醤油の風味がふわっと広がる竜田揚げ風味に仕上がっています。お店で見つけたら、ぜひ試してみてください。