

食育だよい

令和8年1月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。
毎月19日は食育の日

新しい年を迎えました。今年もぜひ良い年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすために目標を立ててみましょう。今月は『全国学校給食週間』もあります。学校給食の歴史を振り返り、その意義や役割を考える1週間です。この機会にあらためて、食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

『全國學校給食週間』 1月24日～30日

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子供の栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。そして、昭和22(1947)年、ついに学校給食は再開されたのです。世界からの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、その発展を期し、また日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを、子供たちだけでなく学校関係者全員があらためて再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取組を大切にしたいと思います。



「学校給食」の役割ってなんだろう？

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会の仕組みについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。



おせち料理の願い



給食レシピ♪ 人気だったメニューを紹介します！

【ラーメンサラダ】12/17に提供しました！

〈材料（作りやすい分量）

蒸し中華麺	50g	ドレッシング	
鶏胸肉(千切り)	40g	しょうゆ	大さじ1
清酒	小さじ1	砂糖	小さじ1強
大豆もやし	1/3袋	酢	小さじ1強
にんじん	20g	からし	少々
キャベツ	4~5枚	ごま油	小さじ1/3
こまつな	1株		

※ドレッシングの材料を混ぜて、加熱し、砂糖を溶かしておく。

※にんじん、キャベツは千切り、こまつなは2cm幅位に切る。

①下味をつけた鶏肉、野菜をゆでて冷まし、水気を絞っておく。

②中華麺も規定時間ゆでて、水気をきり、冷ましておく。

③食材とドレッシングを和える。

Point！混ぜてから、少し時間を置くと味がなじんでおいしくなります。

イラスト参考：健学社 食育フォーラム