

# 食育だより

令和7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。

## 『ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間』 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。



子供たちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩の取りすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにとても重要な役割を果たしています。

### 【代表的な昔の給食】

- 明治22年 おにぎり・塩鮭・菜の漬物
- 大正12年 五色ご飯（ひき肉、里芋、野菜）・栄養味噌汁
- 昭和17年 すいとんの味噌汁
- 昭和20年 ミルク（脱脂粉乳）・みそ汁
- 昭和27年 コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・鯨肉の竜田揚・せんキャベツ・ジャム
- 昭和40年 ソフト麺のカレーあんかけ・牛乳（混合乳）・野菜の甘酢あえ・黄桃・角チーズ
- 昭和52年 カレーライス・牛乳・塩もみ・くだもの・スープ
- 現在 在地産物を使用した郷土料理、行事食など、様々な給食

# おせち料理の願いを知ろう！！

<p><b>たい</b></p> <p>「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p>	<p><b>えび</b></p> <p>長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。</p>	<p><b>昆布巻き</b></p> <p>「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。</p>
<p><b>田作り・ごまめ</b></p> <p>昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p>	<p><b>たたきごぼう</b></p> <p>豊作になる年に現れるという、めでたい鳥（黒いつる）に似せて、豊作を願う。</p>	<p><b>黒豆</b></p> <p>「まめ（元気）に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。</p>
<p><b>かすのこ・さといも</b></p> <p>「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。</p>	<p><b>くりきんとん</b></p> <p>富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。</p>	<p><b>だて巻き</b></p> <p>昔の書物（巻本）に似ているので学業成就を願う。</p>

## 給食レシピ♪ 人気だったメニューを紹介します！

### 【かぼちゃのグラタン】 12/17に提供しました！

＜材料（作りやすい分量）＞

かぼちゃ（一口大）	1/8カット	ルー	
鶏胸肉（1.5cm角）	50g	牛乳	300ml
清酒	小さじ1	小麦粉	20g
玉ねぎ（スライ）	中1個	有塩バター	20g
じゃが芋（厚銀杏）	大1個	ピザ用チーズ	50g
マカロニ（乾燥）	75g	パン粉（乾燥）	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2	グラタン皿	人数分
食塩	小さじ1/2		
白こしょう	少々		

- ※初トソースを作る。マカロニはゆでておく。
- ※かぼちゃは火を通しておく。
- ①油で鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ②じゃが芋を加えて炒める。
- ③マカロニとかぼちゃを入れて混ぜ合わせる。
- ④ホワイトソースと調味料を入れて味を整える。
- ⑤グラタン皿に入れて、上からチーズとパン粉をかける。
- ⑥オーブンで10～15分焼く。

イラスト参考：健学社 食育フォーラム