

# 食育だより



船橋市立大穴北小学校  
第9号 2024.1.24

いよいよ今年度も残すところあと2ヶ月ちょっととなりました。子供たちには、よく食べ、しっかり運動して、すくすく成長し、強い体をつくってほしいと思います。引き続き給食室でも子供たちのために、安全・安心で魅力ある給食となるよう努力してまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

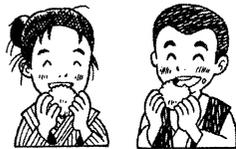
## 全国学校給食週間とは・・・

【1月24日(水)～30日(火)】

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて、理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等、物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日までの一週間が「全国学校給食週間」となりました。

## 学校給食の始まり



明治22年に山形県都岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちを対象に無償で提供されていた昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。当時の献立は、おにぎり・塩鮭・菜の漬物などが出されていたといわれています。

## 学校給食の役割

給食は栄養バランスのよい食事によって心身の健やかな成長に寄与し、また食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科や特別活動などで活用できます。給食の時間に計画的・継続的な指導を行うことで、子供たちに望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることができます。

また、地場産物や地域の郷土食、行事食などを取り入れることで、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深められます。



## \* 給食記念日にちなんで...

学校給食週間には、昔の給食や船橋市とかかわりのある都市（国）の料理、千葉県の郷土料理・特産物を使った料理をつくります。

- 24日 明治の献立（給食が始まったころの献立）  
自分でおにぎりをにぎってもらいます。いろいろなことに感謝して味わって食べてほしいです。
- 25日 昭和30年頃の献立（パン・シチュー・くじら）  
アメリカからの寄贈小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。
- 26日 友好都市(西安)の料理を取り入れた献立  
・チャーハン ・揚げぎょうざ
- 29日 姉妹都市(ハイワード)の料理を取り入れた献立  
・チリドック ・ズッキーニ入り野菜スープ
- 30日 千葉県の郷土料理・千葉県や船橋市の特産物を使った献立  
・にんじんおこわ ・いわしの山河焼き ・磯香和え（小松菜）

## Let's Cook! ~給食レシピ~

### 魚の薬味ソースかけ

\*材料（3年生1人分 g）  
 すずき（白身魚） 40.0  
 酒・しょうが汁 少々  
 片栗粉 揚げ油

\*作り方  
 ・魚に酒・しょうが汁をふる。  
 ・にんにく・しょうが・ねぎはみじん切り  
 ・からし粉はぬるま湯で溶く  
 ・ごまは炒って半すりにする

<薬味ソース>  
 上白糖 3.0 しょうゆ 4.0  
 酒 2.0 七味唐辛子 0.02  
 辛子（粉）0.1 サラダ油 0.5  
 にんにく 0.2 しょうが 0.5  
 ねぎ 7.0 白ごま 2.0

①魚は片栗粉をまぶして油で揚げる。  
 ②油を熱し、にんにく・しょうが・ねぎを炒め、調味料とごまを加える。  
 ③揚げた魚に②のソースをかける。

\*白身魚や鯖などいろいろな魚でおいしく食べられます！

### 人気の磯香和え

\*材料（作りやすい分量）  
 小松菜 1束 もやし 1/2袋  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 しょうゆ 大さじ1弱  
 きざみのり 5g

\*作り方  
 ・小松菜・もやしはさっとゆで、しょうゆをふっておく。  
 ・水気を絞り、しょうゆと刻み海苔で和える。