

食育だより

令和 7 年度

1 月号

船橋市立八栄小学校

今月の給食目標を確認してみましょう。また、1月は全国学校給食週間があります。給食の歴史や意味を考えてみましょう。

今日の給食目標 感謝の気持ちで食べよう

給食は、たくさんの人たちの力が合わさり、完成しています。一つでも欠けていたら、みなさんに給食を作ることができなくなってしまいます。どのような人が関わっているのか考えてみましょう。

農家の人たち

野菜は市場から朝届けられます。いつも新鮮な野菜を届けてくれています。



漁師の人たち



魚は漁師の人たちの力によって、食べることができます。魚だけではなく、わかめや昆布などの海藻、エビやイカ、アサリなどの魚介類も漁師の人たちが獲っています。

畜産農家の人たち

畜産農家とは、牛や豚、鶏を育てている農家のことです。



運送会社の人たち

すべての食材がそろっても、運んでくれる人たちがいなければ、学校で給食は作れません。安全に気を付けて毎朝、食材を運んでくれている運送会社の人たちも給食を作ってくれる一員です。

栄養士

給食の献立を作っています。みなさんが美味しい、楽しいと思ってもらえるような給食を考えます。栄養バランスも考えて、健康になれる給食にしています。



調理員さん

美味しい給食を作ってくれます。みなさんが食べやすい様に、小さく切ったり、柔らかく食べられる様に長く茹でたりとたくさんの工夫をしてくれています。給食の時間に間に合う様に時間を計算して作ってくれています。

おうちの人たち

給食はタダで食べられるわけではありません。おうちの人がお金を払っています。もちろん、家や外食で食べる料理もお金がかかります。おうちの人が働いてくれているおかげでみなさんはご飯を食べることができます。

たくさんの方が給食に関わっていることを感じましょう！



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん はじ
全国学校給食週が始まります！

八栄小学校での全国学校給食週間の取り組み・・・

全国学校給食週間とは、学校給食についてもっとよく知ろうということで、国が決めた期間です。
 これを機に、学校給食についてよく知っていきましょう。昔の給食から今の給食までを提供します。

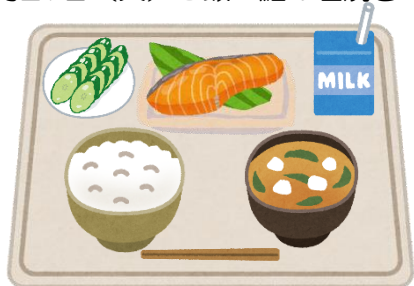
1月26日(月) コッペパン くじらの竜田揚げ コールスローサラダ ポークビーンズ



※^{しゃしん}写真は、イメージです。

昭和20年～40年ごろ（今から50年前）の給食を再現しています。当時は、豚や鶏肉がたくさん出回っていなかったの
で、くじら肉は栄養価が高く、安い食材として家庭の食生活を
支えていました。昭和45年前後までくじら肉は給食のメニューとして出されていました。

1月27日 (火) ご飯 鮭の塩焼き 浅漬 豚汁 みかん



明治22年（今から136年前）の給食を再現しています。

給食のはじまりといわれているメニューです。家が貧しくて、お弁当をもってこられない子供がたくさんいたので、小学校を建てたお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬け物といった昼食をだしていました。みんな大喜びで食べたそうです。

こんげつ　とうじょう　めん　れきし
 今月は登場しますが、ソフト麺にも歴史があります。



ソフトめんは1960年（今から約60年まえ）に誕生しました。昔の給食では、パンのメニューが多くお米を使った給食はほとんど出てきませんでした。当時はお米を調理する機械がなく、アメリカからの小麦をたくさん輸入していたので小麦を使った給食が多かったそうです。主に関東や東海、中国地方でよく知られる給食の献立です。



がっ きゅうしょくしゃしん
12月の給食写真

12月22日(月) サフランライス 煮込みハンバーグ もみの木サラダ
クリスマスマカロニスープ クリスマスゼリー



冬休み前最後の給食はクリスマス特別給食でした。も
 のみ木サラダにはブロッコリーや星型のチーズを
 入れました。スープには、雪や星の形をしたマカロニを
 入れました。ゼリーはクリスマスカラーの赤と緑のゼリー
 を使い、上にはアラザンをのせています。特別感のある
 給食でしたね。

1月は6年生が考えた給食が登場します。家庭科「こんだてを工夫して」という授業で6年生がグループごとにたくさんの献立を作ってくれました。今回はその中でクラスを代表する献立が登場しています。

6年4組
1月19日(月)
ごはん
あげぎょうざ
コロコロきゅうり
春雨スープ

6年5組
1月21日(水)
わかめごはん
鶏のからあげ
ブロッコリーの納豆和え
白玉スープ
ヨーグルト

6年1組
1月22日(木)
醤油ラーメン
チーズハットク
中華きゅうり

6年2組
2月
わかめごはん
鮭とチーズの春巻き
コロコロきゅうり
けんちん汁

6年3組
2月
わかめごはん
とりの照り焼き
チャプチェ
かきたま汁
みかん

本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



クイズ 大豆の仲間はどれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



えだまめは大豆を熟す前に収穫したものです。グリーンピースやえんどうは、えんどうまめが熟すのあとです。

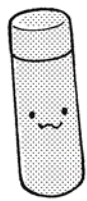
③えだまめ



八栄小学校 給食だより 給食の献立表二次元コード

アクセスすると、令和7年度の給食だより、献立表を見ることができます。
(栄養士がいらない場合 更新されない場合があります。ご了承ください。)

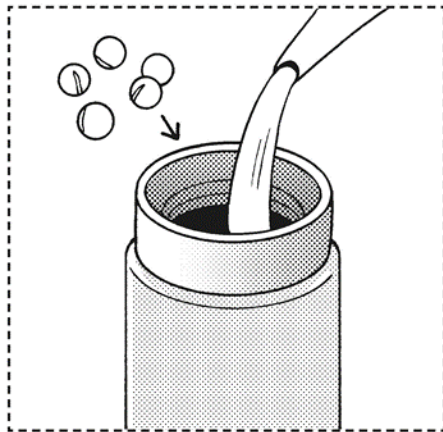




ステンレスボトルで大豆をゆでよう



ステンレスボトルを使うと手軽に大豆をゆでられます。熱湯を扱うのでやけどに注意して、おとなの人と一緒にやりましょう。



①容量500mLくらいのボトルに50gの大豆を入れて、沸騰した湯を満杯に注ぎふたをします。



②5分後に、ボトルの中身をざるにあけて湯を捨て、大豆をボトルに戻します。



③沸騰した湯をボトルに満杯に注ぎ、ふたをします。ボトルを横に倒して、3時間置きます。

つくってみよう! 給食の味 アップルマリネソース

赤ピーマン	15 g
りんご	35 g
たまねぎ	50 g
こいくちしょうゆ	16 g
穀物酢	5.5 g
レモン	11 g
上白糖	11 g
サラダ油	5 g
ごま(いり)	5.5 g

赤ピーマンはみじん切りをする

りんご、たまねぎはすり下ろし、またはミキサーにかける

全ての材料をミキサーにかけてまぜる

八栄小学校ではこのソースを、揚げたイカやししゃも、鶏肉などに掛けて提供しています。

他にも使い方は様々ですので、いつもと違った味付けで料理をつくりたい時などにぜひ作ってみてくださいね。

児童に人気だった給食の写真を紹介します。

