

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。

今月の給食目標

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。どの様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。



感謝の気持ちで食べよう

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。



栄養士

給食の献立を作っています。みんなが美味しい、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。

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。



調理員さん

美味しい給食を作ってくれます。みんなが食べやすい様に、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んなはご飯を食べることができます。

たくさん的人が給食に関わっていることを感じましょう！



全国学校給食週間が始まります！

やさかえしょうがっこう ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
ハ栄小学校での全国学校給食週間の取り組み・・・

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく
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



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。

※写真は、イメージです。

1月27日(火) ご飯 鮭の塩焼き 浅漬け 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。

今月は登場しませんが、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。



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。もみの木サラダにはブロッコリーと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加入了。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あります。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)
ご飯
揚げぎょうざ
コロコロきゅうり
春雨スープ

6年5組

1月21日(水)
わかめご飯
鶏のからあげ
ブロックリーの納豆和え
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
わかめご飯
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
わかめご飯
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

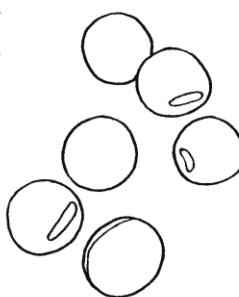
SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



クイズ

大豆の仲間は どれかな？

- ①グリンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



豆の仲間は大豆を除く他の豆類です。
豆の仲間は大豆を除く他の豆類です。

豆の仲間は大豆を除く他の豆類です。



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、献立表を見るることができます。
(栄養士がいない場合 更新されない時があります。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
やけどの注意して、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。



湯を捨てる作業はおとなに
やってもらいましょう。



横に倒すことで、大豆の煮
え方のむらを防ぎます。

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

ハサカエシショウガッコウ 小学校ではこのソースを、揚げたイカやししゃも、
とりにく 鶏肉などにかけて提供しています。

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

じどう にんき きゅうしょく しゃしん しょうかい
児童に人気だった給食の写真を紹介します。

