

食育だより

令和8年1月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

1/20



善通寺市立与北小学校

テーマは「日本文化を大切に！和食パワーで冬をのりきろう!!」です。主菜は旬のさばを使ったので、栄養たっぷりで強い体を目指せます。副菜には善通寺市産の小松菜を使用しました。小松菜のビタミンAは免疫力を高め、ビタミンEは血行促進・冷え改善の効果が期待できます。みそ汁には、5年生の家庭科で学習した、みそ汁の美を思い出して入れました。和食を食べて元気に過ごしましょう。



学校給食レシピ



打ち込み汁

香川県の郷土料理のひとつです。打ちたてのうどんを別ゆでせずそのまま入れる様子から「打ち込み汁」と名づけられたとされています。

材料（4人分）

- ・生うどん 50g
- ・さといも 50g
- ・ごぼう 1/4本
- ・大根 1/10本
- ・金時にんじん 小1/4本
- ・葉ねぎ 15g
- ・白みそ 大さじ1
- ・中みそ 大さじ1
- ・だし煮干し 12g
- ・だし昆布 8g
- ・水 600ml

作り方

- ① 鍋に煮干しと昆布でだしをとる。
- ② 材料を切る。
さといも…2cm角切り ごぼう…ささがき
大根・金時にんじん…いちょう切り
葉ねぎ…小口切り
- ③ ①のだしにさといも、ごぼう、大根、金時にんじんを加えて煮る。
- ④ 生うどんを粉の付いた状態で③に加え、やわらかくなるまで煮る。（生うどんの粉が多い場合は軽く除く。）
- ⑤ 白みそ、中みそを加えて調味する。
- ⑥ 仕上げに葉ねぎを入れて完成。



新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに3学期が始まりましたね。
1月の全国学校給食週間に学校給食についてあらためて考えてみましょう。



明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）私立忠愛小学校にて、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが学校給食の始まりです。その後、全国各地へと広がっていきましたが、戦争の影響で中断されます。

終戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARAからの援助物資で学校給食が再開しました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、昭和25年度から冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食の移り変わりを見てみよう！



学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も、「子どもの健やかな成長」を願って作られています。現代では、大人になって自分自身で考えて健康な食生活を続けられるように、学校給食は「教材」の役割も担っています。



学校給食展を開催します！



日時：令和8年1月23日～30日
場所：善通寺市役所 1F ロビー
時間：8時半～19時（土日は18時）※最終日は15時まで
全国学校給食週間にあわせて学校給食展を行います。
給食レシピも用意しています。ぜひ遊びに来てください！