

食育だより

令和6年1月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

1/16

とりにくのからあげ

チョコクレープ (小・中)

げんきサラダ

ダイシモチごはん

ABC スープ

善通寺市立吉原小学校

テーマは「みんなすきなおいしい給食」です。みんながすきなとりにくのからあげ、元気サラダが入っています。

1月は寒いので、ABC スープでぬくもりましょう。デザートは出たことのないチョコクレープです。いろいろに気をつけて、みんなに人気の給食でそろえました。

1/22

きゅうりとたくあんのあえもの

みかん

わかめふりかけ

さばのみそだれかけ

ごはん (いたく)

けんちんじる

多度津町立豊原小学校

テーマは「栄養満点の和食」です。献立を考えるときに、食品のグループ分けをして栄養が偏らないように気をつけました。

主食のごはんは、人気のわかめふりかけをつけました。おかずは冬に脂がのるさば、汁物に旬の野菜が入ったけんちん汁を組み合わせてみました。デザートは甘くておいしいみかんです。

学校給食レシピ



いりこめし

香川県の郷土料理です。
いりこのうま味をしっかりと含んだごはんは絶品です。

材料 (4人分)

・米	2合
・煮干し (かえり)	10g
・つきこんにやく	40g
・油揚げ	1枚半
・干しいたけ	2g
・にんじん	1/3本
・ごぼう	1/5本
・さといも (中)	2個
・食塩	2g
・みりん	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ4
・酒	小さじ2
・油	小さじ1

作り方

- ① 米を洗って、浸漬する。
- ② 材料を切る。
油揚げ…細い短冊 にんじん…千切り
ごぼう…ささがき さといも…2cm角
干しいたけ…お湯で戻し、スライス (戻し汁使う)
- ③ ①の水を切って、全ての材料、調味料、しいたけの戻し汁を入れ、2合目の目盛りまで水を入れる。
- ④ 炊飯する。

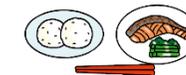
※水は、必ず具と調味料を入れてから入れてください。



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月は全国学校給食週間 (1月24日～30日) があります。今回は、給食の歴史と現在についてお話しします。

学校給食の歴史

給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりました。お弁当を持ってくるのでできない児童を対象に、昼食 (おにぎり、焼き魚、漬物) を出したのが始まりといわれています。



鶴岡市のお寺「大督寺」

第二次世界大戦が激しくなると給食は中止となり、食べるものが不足したため、たくさんの子どもたちが苦しみました。戦後、栄養不足の解消を目的に給食が再開しました。現在では、生きた教材としての給食へと変わってきました。

現在の学校給食

適切な栄養摂取と健康の保持増進



養護教諭と連携し、各学校の身体測定結果をもとに必要なエネルギーを計算しています。

食事や食料への正しい知識と食習慣の形成



栄養教諭が給食時間や授業で食育をすることでより深い学びを自指します。

旬や食文化への理解と社会性



旬や地場産物を取り入れたり、様々な国、地域の料理を出したりすることで、魅力ある給食になるよう努めています。

学校給食展を実施します!

日時: 1月24日 (水) ~ 30日 (火)
8時半 ~ 19時 (土日は18時)
※最終日は15時まで

場所: 善通寺市役所 1F ロビー

給食レシピも用意しています。

ぜひ、お越しください!