

# 1月給食だより

令和8年 1月7日発行  
佐倉市立印南小学校

新年あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、今年度も残すところ3か月となりました。引き続き、毎日の給食が待ち遠しくなるような、体も心も温まるおいしい給食を作っていきたいと思います。本年もよろしくお願いします。



1月は寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザもまだまだ流行しそうです。食事はしっかりと摂り、十分な睡眠と適度な運動を心がけて、元気いっぱいにご過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



## 1月の献立は...



### 26日(月) 初めての給食再現メニュー

1月24日の給食記念日にちなみ、初めての給食「おにぎり」「鮭の塩焼き」を取り入れました。おにぎりはラップを使って自分たちで作ります。鮭の塩焼きを具にしてもいいですね！

### 30日(金) 本とコラボ給食

コラボした本は、ヨシタケシンスケさんの絵本「りんごかもしれない」です。子どもたちにも人気の本ですね。給食では、手づくりマフィンの中身に「りんご？」かもしれない食材を使用します。お楽しみに！

### 日本各地の郷土料理を知ろう「和歌山県」

県の約70%が森林におおわれていることから、「木の国」と呼ばれ、世界遺産に登録された<sup>れいほうこうやさん</sup>霊峰高野山や<sup>くまのさんざん</sup>熊野三山など歴史や自然に関わる名所が多くあります。

みかんや梅など、果物の生産が全国一位を誇り、農業が盛んです。また、長い海岸沿いに黒潮の流れがあり、水産資源も豊かです。

29日(木)の給食では、日高地方の郷土料理「かきまでご飯」を取り入れました。焼き魚のだし汁で季節の野菜を煮て、ごはん混ぜ合わせます。「かきまで」は地元の方言で「かき混ぜ」の意味だそうです。

佐倉市学校栄養士会  
給食レシピで朝ベジ♪

## ねぎのナムル



13日に登場！

冬のねぎは甘みが増しておいしくなります。



### <材料4人分>

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| ・白ねぎ (うすいななめ切り)   | 1/2本   |
| ・ほうれんそう (2cm幅)    | 1/2袋   |
| ・もやし (よく洗う)       | 1/3袋   |
| ・にんじん (せん切り) 太い部分 | 2cm    |
| ・いりごま             | 大さじ1   |
| A                 |        |
| ・しょうゆ             | 大さじ1   |
| ・塩                | ひとつまみ  |
| ・さとう              | 大さじ1/2 |
| ・酢                | 大さじ2/3 |
| ・ごま油              | 大さじ1   |
| ・七味唐辛子            | 少々     |

### <作り方>

- ①にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎをゆでたあと水に取って冷まし、水気をしぼっておく。
  - ②Aの材料を合わせ、①とごまにからめてできあがり。
- ★同じなべで一気にゆでるときは、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎの順で入れるとよいです。
- ★ねぎはすぐに火が通るので、さっとお湯にくぐらせる程度でOKです。
- ★ドレッシングの量はお好みで調節してください



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

## 日本の学校給食のあゆみ

### 学校給食の始まり



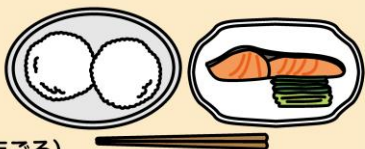
明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治 22 年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正 12 年ごろ)



### 支援物資による学校給食の再開

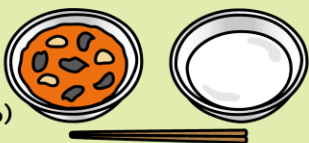


戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

(昭和 22 年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

(昭和 25~30 年ごろ)



### バラエティー豊かな献立内容に



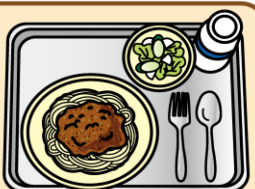
昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯 (ご飯) が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

(昭和 40~50 年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。