

# 1月給食だより

令和7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。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。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう！



### 明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

### 戦後(昭和20～30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

### 現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

12月に登場  
おいしかった～

給食レシピで朝ベジ♪

## 小松菜のクリーム煮



下ゆでなしで使える  
便利な野菜です。



佐倉市学校栄養士会

### <材料4人分>

|                 |          |
|-----------------|----------|
| サラダ油            | 小さじ1     |
| にんにくチューブ        | 小さじ1/2   |
| ハーフベーコン(たんざく切り) | 1パック     |
| 玉ねぎ 1/2スライス     | 1/2個     |
| 水 1カップ          | 200cc    |
| コンソメキューブ        | 1個       |
| 冷凍コーン           | 大さじ3     |
| 小松菜 洗って2cmカット   | 1袋200g   |
| 牛乳 1カップ         | 200cc    |
| 米粉              | 大さじ1と1/2 |
| 塩、こしょう          | 少々       |

### <作り方>

- ①鍋にサラダ油、にんにくを入れて火にかけ焦がさないように香りをだしベーコン玉ねぎを炒める。
  - ②水を入れてひと煮立ちしたらコンソメ、コーンを沸かし、小松菜、牛乳、水溶きの米粉を混ぜながら煮てとろみをつける。
  - ③塩こしょうで味を整えて出来上がり。
- \* 調味料の量はお好みで加減してください。  
\* とろみはお好みのシチューの素や片栗粉でも。  
\* 小松菜1束使い切りでたっぷり食べられます。

給食レシピで朝ベジ♪

## れんこんきんぴら



お弁当にもおすすめです

### <材料4～5人分>

|                  |      |
|------------------|------|
| れんこん (3mmいちょう切り) | 1個   |
| にんじん (千切り)       | 1/3本 |
| ピーマン (千切り)       | 1個   |
| こんにゃく (千切り)      | 1/2個 |
| 豚もも小間 (小さめ)      | 50g  |
| サラダ油             | 適量   |
| 三温糖              | 小さじ2 |
| しょうゆ             | 大さじ2 |
| 料理酒              | 小さじ2 |
| 白いりごま            | 小さじ1 |
| 一味唐辛子            | 少々   |

### <作り方>

- ①こんにゃくは下ゆでしておく
- ②フライパンに油を入れ、豚肉、にんじん、こんにゃくの順にいためる
- ③調味料を加え、少し汁気をとばす
- ④ピーマンを加え、火が通ったらごま、一味唐辛子を入れる

※豚肉のかわりに、ちくわやさつまあげを入れてもおいしくできます。

1月9日(木)に登場



## 佐倉市立図書館「おいしいフックトーク」 ～食育及び読書推進に係る映像配信事業～



本に登場するお菓子やごはんのレシピを動画配信中です。  
今回のテーマは『おにぎり🍙』です。給食でも、24日(金)の給食記念日メニューとあわせて、セルフおにぎりを取り入れました。

📺 動画で紹介されている本 📖

- ・おにぎりのひみつ (さく・え：かとうまふみ)
- ・じゃんけんでんしゃ (作：高木さんご)
- ・おこめができた (監修：中川孝俊 写真：岩間史朗)



おいしいフックトーク  
二次元コード