

食育だより

~1月号~

令和8年1月8日

No.9

山湯小学校



あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。新しい年も元気に過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」のリズムを整えて過ごしていきましょう。今月は「給食週間」があります。毎日当たり前のように出てくる給食ですが、その給食について今よりもっと知ることができる1週間になるように工夫しました。お楽しみに！



●こんげつのめあて●

きゅうしょく

給食についてかんがえよう



がっこうきゅうしょくしうかん 学校給食週間ってどうしてやるの？

1946年(昭和21年)12月24日から日本で学校給食が始まりました。

現在、12月24日は冬休みにあたるため、1月24日が「給食記念日」となりました。給食週間は、給食記念日に合わせて、給食の歴史を知り、給食を作つ

てくださる方々へ感謝するためにある1週間です。



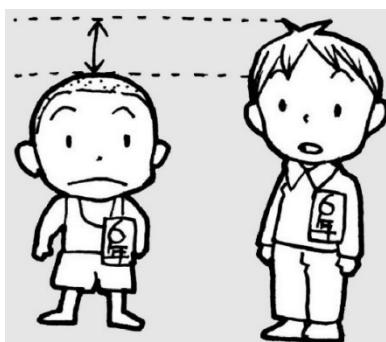
まな
学んでみよう

きゅうしょく れきし ～給食の歴史～



1945年(昭和20年)、今から80年前。日本は戦争が終わったばかりで、食べ物が少なく、みんなおなかをすかせていました。

そのころの小学6年生は、今の4年生くらいの体の大きさでした。食べるものが少なく、栄養が足りていない日本の子どもたちの様子を見て、アメリカから食べ物が送られてきました。これが学校給食の始まりです。



● 給食週間おすすめ献立

ざいりょう にんぶん
【材料】4人分

・さけ小切れ	80g	・ごぼう	20g
・酒	2g	・つきこんにやく	40g
・生揚げ	80g	・打ち豆	12g
・だいこん	120g	・ご家庭のだしパック	適量
・ねぎ	40g	・みそ	25g
・にんじん	50g	・酒粕	8g
		・水	360g

【作り方】

- ① さけの小切れに酒を振っておく。
- ② だし汁ににんじん、ごぼう、だいこんを入れ、やわらかくなるまでにする。
- ③ 戻した打ち豆を入れる。
- ④ 生揚げを入れる。
- ⑤ さけを入れ、火が通るまでにする。
- ⑥ 酒粕、みそを入れて完成。

