

食育だより

令和8年 1月8日

No.9

～1月号～

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・早おき・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ゅうかん 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、給食を作っ

てくださる方々へ感謝するためにある1週間です。

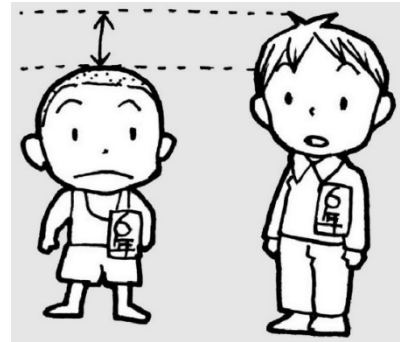




1945年(昭和20年)、今から80年前。日本は戦争が終わったばかりで、食べ物が少なく、みんなおなかをすかせていました。



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 ～さけの粕汁～

【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。

