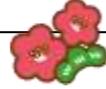




# 1月 食育だより

令和8年1月8日  
朝霞市立朝霞第七小学校  
栄養教諭



あけましておめでとうございます。

寒さが厳しい季節ですが、子どもたちが新しい学期に向けて元気に登校できることを楽しみにしています。

3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

## 今月の給食献立紹介

今月のテーマ「学校給食の歴史を知ろう」 ふるさとめぐり「中国地方」

9日(金)

「お正月献立」

3学期初めの給食です。お正月をイメージした献立で、雑煮やれんこんのきんぴら、新春デザートなどができます。

給食のお雑煮は、鶏肉と野菜、おもちをしょうゆ味で煮込んでいます。

煮魚は金目鯛をスチームオーブンで焼き煮にしています。

14日(水)

「キムタクご飯」「とり肉の山賊焼き」長野県

キムタクご飯はその有名人が由来…ではなく、キムチとたくあんを混ぜたご飯で、長野県の学校給食から生まれた料理です。

山賊焼きは、実は焼き料理ではなく揚げ物です。昔はお祭りなど特別な日に食べられていました。

19日(月)

「けいちゃん」岐阜県

けいちゃんは岐阜県の郷土料理で、鶏肉をみそやしょうゆで味付けし、野菜と一緒に炒めたものです。けいちゃんという名前の「けい」は鶏肉のことです。

給食では、しょうゆ味で炒めています。

21日(水)

「黒はんぺん」静岡県

黒はんぺんは静岡県の特産品で、イワシやサバなどの青魚から作られているため、黒っぽい色をしています。

給食では、フライにしてサクッと食べやすくなっています。



冬休み号では、アンケート回答のご協力ありがとうございました。  
いただいたご意見をもとに、良いおたよりをお届けしてまいります。



## 学校給食の歩み

### 学校給食のはじまり

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校ではじまりました。家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが、日本での学校給食のはじまりです。

その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後の外国からの援助物資で再開することができました。

物資が12月24日に贈呈されたことから、この日を「学校給食感謝の日」と定めましたが、冬休みと重なってしまうため、1か月後の1月24日から1月30日までの1週間は「学校給食週間」としています。

写真：新潟県栄養教諭 佐藤美香先生



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

### 学校給食の役割

給食がはじまった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろん、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

朝霞市でも、**生きた教材**となる豊かな給食の提供を目指して、献立を作成しています。

また、給食時間の指導や給食を活用した食に関する指導なども実施しています。



## 手指を使い、五感を育てる「皮むき」!



旬のかんきつ、食べていますか?



これから春にかけて、「はっさく」「いよかん」「はるか」「デコポン」「せとか」「ジューシーオレンジ(河内晩柑)」「甘夏みかん」といったかんきつ類が1/4サイズや1/6サイズにカットされて給食に登場します。

すると、担任の先生方からこんなお声をいただきました。「皮をおかずにかぶりついて汁だけ吸っている。」「しばってジュースにしている。」せっかくの旬のくだものですが、このような残念な食べ方をしている子どももいるようです。

ご家庭でも皮をむいて食べる習慣を取り入れてみませんか? みかんなどのかんきつ類は、皮をむいてすぐ食べられ、ビタミンCやクエン酸などが豊富に含まれています。

また、自分の手指を使って皮をむくことで、旬のかんきつ類をさらに楽しめます。お子さんと一緒に、さわやかな香り、元気の出る色合いなど、五感を使って楽しむ時間を作ってみてください。