

しょくいくだより

令和7年1月号

さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割などについて多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

～学校給食の歴史～

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



→→学校給食の移り変わり→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・バタージュース・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

脱脂粉乳とは?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

1月の生活目標は、「マナーを守って食べよう」です。ご家庭でも「食事のマナー」について、確認してみましょう。

～背筋をピンと伸ばして食べよう～



正しい姿勢で食べる効果

- 食べることに集中できて栄養の吸収がよくなります。
- 食べ物が体の中にスムーズに入り、消化もよくなります。





昨年度の給食でも好評だったカレーノケールを使ったふりかけを1月も出しました。ご飯が進む一品です。ぜひ参考にしてみてください。

【カレーノケールのふりかけ】

〈4人分〉

材 料	分 量
豚ひき肉	60 g
玉ねぎ	20 g
赤ピーマン	8 g
カレーノケール	20 g
しょうが	4 g
にんにく	2 g
みりん	8 g(大さじ1/2弱)
三温糖	3 g(小さじ1)
しょうゆ	8 g(大さじ1/2弱)
こねぎ	4 g
植物油	4 g(小さじ1)
食塩	少々



※食塩はご家庭で調整してください。

〈作り方〉

- ① ケールは茹でて、水冷して水を切り、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、赤ピーマンは粗みじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- ③ 油でしょうが、にんにく、肉を炒める。
- ④ 玉ねぎを入れる。
- ⑤ 調味し、水分を飛ばす。
- ⑥ ケール、赤ピーマン、こねぎを加える。

