



しょくいくだより

令和8年 1月号
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読みください

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つたとされています。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→→

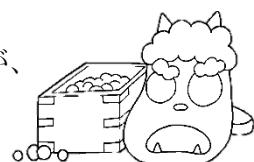


脱脂粉乳とは？

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。

～各地で違う節分～

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事で行われますが、各地で違いがあります。



かけ声 多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分を唱えなかったりします。

まく豆 いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物 まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。



～1月の給食で人気のレシピを紹介します。ぜひお家でお子さんと一緒に作ってみてください～

【みそポテト】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
じゃがいも	280g(一口大)	米みそ(赤)	16g(大さじ1弱)
小麦粉	48g	三温糖	22g(大さじ2と1/2弱)
水	52g	しょうゆ	2.4g(小さじ1/2弱)
植物油(なたね油)	適量	水	16g(大さじ1強)

※小学生4人分の量です。

ご家庭で量を加減してお作りください。

<作り方>

- ① 小麦粉と水で衣を作り、じゃがいもに付けて揚げる。
- ② みそ、三温糖、しょうゆ、水を合わせて加熱し、みそだれを作る。
- ③ 1と2を和える。

みそポテトは、埼玉県にある秩父地方の郷土料理です。じゃがいもに衣をつけて油で揚げ、甘いみそダレをからめたものです。秩父では、みそポテトのようなものを「小皿飯」といい、農作業の合間などに食べていたようです。

【ひじきのマリネ】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
干しひじき	4g	大根	80g
しょうゆ	小さじ1/3(2g)	にんじん	20g
酒	小さじ1/2弱(2g)	砂糖	小さじ2(6g)
砂糖	小さじ1/3(1g)	酢	小さじ1弱(4g)
みりん	小さじ1/6(1g)	食塩	小さじ1/3(2g)
ホールコーン	50g	植物油	小さじ1/6(1g)

<作り方>

- ① 干しひじきはさっと洗い、水またはぬるま湯につけて戻しておく。
- ② 砂糖、酢、塩、植物油を混ぜて火にかけ、ドレッシングを作り冷ましておく。
- ③ 鍋にしょうゆ、酒、砂糖、みりんを入れ、①のひじきを水きりして加え、汁気がなくなるまで煮て、冷ましておく。
- ④ コーンは汁気をきり、大根・にんじんは千切りにする。
- ⑤ 野菜はそれぞれ熱湯で茹でて、冷ましておく。
- ⑥ ひじきと野菜をドレッシングで和える。

