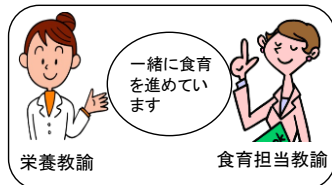


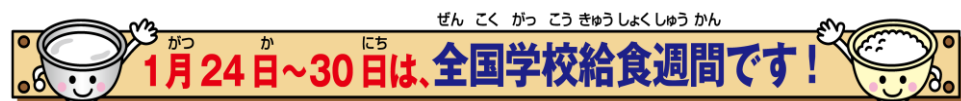
食育だより



2025年 1月 加古川市食育・栄養研究部会

新年あけましておめでとうございます。今年も、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、おいしく安全な給食作りに努めてまいります。
本年もよろしくお願いいたします。

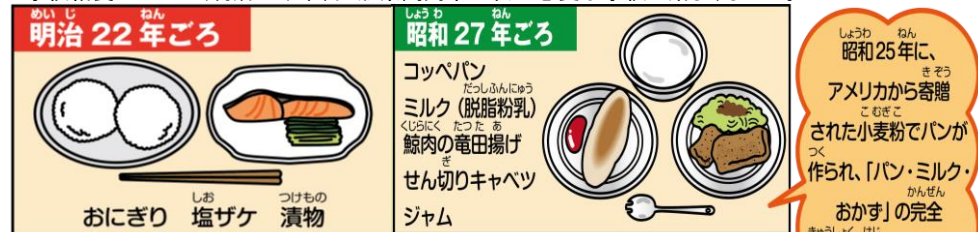
寒い時期ですが、健康維持のためによく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休み、規則正しい生活を送り元気に過ごしましょう。



戦後、アメリカからの支援物資を受け、学校給食は1947(昭和22)年1月に再開されました。1946(昭和21)年12月24日に物資の贈呈が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としました。冬休みと重なるため、1950(昭和25)年からは1か月遅れの1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。

～学校給食の歴史～

学校給食は1889(明治22)年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。



昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

- ・おかずは一品か二品でした。
- ・家が貧しくて、お弁当を持ってこれない子のためにお坊さんが作ってくれました。



- ・脱脂粉乳は保存性が高く、栄養価も高いことから戦後ユニセフからの支援を受け、給食にできるようになりました。
- ・鶏肉や豚肉は高価だったため、鯨肉がよく使用されました。



- ・献立の種類も多く、栄養バランスを考えて作られています。
- ・旬の食材や行事食も登場します。
- ・地産地消の取り組みも進めています。

全国学校給食週間では兵庫県の食材や郷土料理がたくさん登場します

- ・加古川パスタの大豆ミートスパゲティ
- ・淡路玉ねぎコロッケ



- ・かつめし
- ・姫路おでん



- ・恵幸川汁



食育

1年生「きゅうしょくもりもり大作戦」

自分で食べられる量を考えながら調節し、完食したら好きなシールを貼ります。「やさい全部たべたよ。」
「今日も完食めざぞ！」と楽しんで活動しています。



なかよし学級「給食のえいようを調べよう」

給食に使われる食材の絵をかいたカードを、栄養素別に分類する活動をしています。
「パンは炭水化物だ。」
「牛肉はたんぱく質だね。」



給食の時間「給食チャンネル」

毎月の給食目標に関連した動画を配信し、給食の時間に視聴しています。
給食や食事に関するクイズも、たくさん取り入れています。

氷丘南小学校



3年生「大変身！大豆クッキング」

豆腐ときなこ作りに挑戦しました。
調理の過程で、炒り豆や豆乳、おからなどに姿を変える様子に、驚きの声があがっていました。



5年生「クッキング はじめの一步」

初めての調理実習で、ジャガイモをゆでて、お茶を沸かしました。
真剣な表情でジャガイモを切ったり火加減の調節をしていました。
「とってもおいしい！」と喜んでいました。



例：給食に出てくる食べものをグループ分けしよう



よい姿勢で食べましょう



作ってみませんか？ 給食のかつめしのたれ

【材料】一作りやすい分量一

ビーフシチューの素	24g
デミグラスソース	180g
トマトピューレ	大さじ1
とんかつソース	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ4
水	250cc

【作り方】

- ①鍋にAを入れて、火にかける。
- ②煮立ったらビーフシチューの素を入れて、コトコト20分くらい煮る。
- ③かたさを見ながらとんかつにかけられるとろみになったら完成！

