

# 食育だより

令和8年 1月号

(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



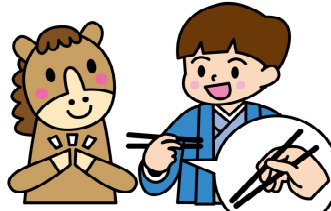
## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

### 今年(ことし)はうま年(どし)!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

### お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

にほんがっこうきゅうじょく

### 日本の学校給食のあゆみ

#### 学校給食の始まり

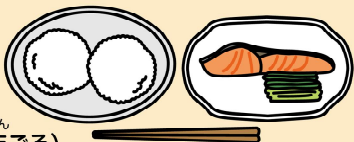


明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

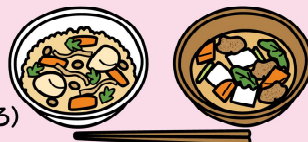
#### おにぎり

焼き魚  
つけもの  
漬物

(明治22年ごろ)



五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)



## 支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にCLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

**ミルク**  
トマトシチュー  
（昭和22年ごろ）

**コッパン・ミルク**  
クジラの電田揚げ  
せん切りキャベツ  
（昭和25～30年ごろ）



## バラエティー豊かな献立内容に



昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

**ミートスパゲッティ**  
牛乳  
フレンチサラダ  
（昭和40～50年ごろ）

**カレーライス**  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
（昭和51年ごろ）



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



## 給食レシピ紹介



秩父の誰もが知る、ご当地料理と言え  
ば…やっぱり、これですよ♪

### みそポテト

#### 材料と分量（小学生4人分）

じゃが芋	200g
小麦粉	40g
水	適宜
揚げ油	適宜
赤みそ	18g
砂糖	18g
本みりん	4g
水	6g

#### 作り方

- ① じゃが芋を洗い皮をむき、4～6等分に切る。水を入れたボウルに入れ、軽くでんぷん質を落とす。
- ② 蒸し器に、じゃが芋を並べ蒸す。（竹串が、スツと通る位。）蒸し上がったら粗熱をとっておく。
- ③ ボウルに小麦粉、水を入れ、天ぷら粉を作っておく。
- ④ 鍋に油を熱しておく。（180℃）
- ⑤ 粗熱がとれたじゃが芋に天ぷら粉を付け揚げる。（2～3分位。）衣に火が通ればOK。（じゃが芋は加熱済なので。）
- ⑥ 鍋にAの材料を入れ火にかけ、みそだれを作る。
- ⑦ 揚げたじゃが芋に⑥のたれをかけたらできあがり。



お試しあれ♪



「すごく美味しかった!」「家だと、うまく作れなくて…」「レシピ教えて!」等々、皆さんから好評の声を掛けていただきました。昨年の1月号にもレシピを載せたのですが、美味しかったの声を受けましたので再掲載しました。是非、作ってみてください。

