



食育だより

令和7年度1月号
水戸飯富特別支援学校

こんげつ きゅうしよくもくひよう

今月の給食目標 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



給食が始まったのはいつから？

給食に牛乳がでるのはどうして？

日本の学校給食は、山形県鶴岡市の私立小学校において（福島県会津若松市という説もあり）、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。

戦後の食糧難から、子どもたちの栄養失調が問題視され、学校給食の再開を求める国民の声が高まりました。そこで、昭和21年12月24日に外国からの支援を受けて、1月からの学校給食再開の準備がされました。

今年の学校給食週間では、各地の郷土料理を取り入れました。



ごま油の風味を生かして減塩ができるレシピです。（1人あたりの食塩相当量0.3g）きくらげの食感もよく、野菜が苦手でもおいしく食べられます。

給食メニュー紹介「即席漬」

〈材料〉5人前

きゅうり(125g)

人参(50g)

キャベツ(150g)

乾燥きくらげ(5g)

浅漬の素(30g)

ごま油(少々)

〈作り方〉

①きゅうりは小口切り、人参はいちょう切り、キャベツはざく切りにする。

②きくらげを水で戻しておく。

③キャベツと人参、きくらげはゆでるか蒸した後に冷やしておく。

※給食では生野菜を出さないため、全ての野菜を加熱しています。

きゅうりを蒸すのはお好みでOK。

④野菜を混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。

⑤調味料と和える。

