



しょくいく 食育だより

れいわねんどがつごう
令和7年度1月号
みといひとみとくべつしえんがっこう
水戸飯富特別支援学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
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

たいせつ しょくじ 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

にほん しょくじ せんご
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」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった
ひとかんしゃきもこ
ひとたちへの感謝の気持ちが込められています。



きゅうしょく はじ
給食が始まったのはいつから?

にほん がっこうきゅうしょく
日本 の 学校給食 は、
やまがたけんつるおかし しりつしょうがっこう
山形県鶴岡市の私立小学校
において (福島県会津若松市
ふくしまけんあいづわかまつし
といいう説もあり)、明治22年
めいじねん
に無償で始まったとされて
むしょうはじ
ています。その目的は、貧困児
ひんこんじ
を救うためのものでした。

きゅうしょく きゅうにゅう
給食に牛乳がでるのはどうして?

せいちょうき こづりょう たか
成長期に骨量を高めること
は、骨づくりや骨粗しょう症
よぼう じゅうよう
予防のために重要です。
ぎゅうにゅう ほうふ
牛乳はカルシウムを豊富に
ふく きゅうしゅうりつ すぐ
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。



あぶら ふうみ い げんえん
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。

きゅうしょく 給食メニュー紹介 「即席漬」

ざいりょう にんまえ
<材料> 5人前

きゅうり(125g)

にんじん
人参(50g)

キャベツ(150g)

かんそう
乾燥きくらげ(5g)

あさづ
浅漬けの素(30g)

あぶら しょくしょ
ごま油(少々)

つくかた <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。

