

令和7年度 1月号

さいたま市立大戸小学校 給食室



給食だより

新年、あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきます。楽しみにしててくださいね。

さて、1月24日から30日の1週間は、「全国学校給食週間」です。ふだん、何気なく食べている学校給食について知る良い機会にしましょう。

「全国学校給食週間」について知ろう

学校給食は、戦争のために中断されていました。戦争の後は食べ物が無く、子どもたちの栄養状態が悪化してしまいました。そのことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

1946年12月24日に、東京都、神奈川県、千葉県から実施することになりました。また、同じ日に東京都内の小学校でLARA（アジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。12月24日が学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



給食の懐かしいメニューとして、脱脂粉乳があります。脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させ、粉末にしたものです。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が多いです。

脱脂粉乳を水で溶かした後、温めて提供されていました。当時は、その独特の匂いが苦手、と感じる子どもが多かったそうです。

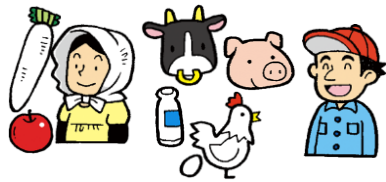
おいしく食べて、楽しく学ぼう！

現在の給食は栄養バランスの整った献立です。給食では、地場産物や行事食、郷土料理、世界の料理など、様々な料理を食べて学ぶことができます。

給食はわたしたちの体と心の成長を支え、食べることで食の知識や食事のマナーが身につきます。そして、食材になる動物や植物、食に関わる人々への感謝の気持ちをもつことができる「生きた教材」です。給食の歴史や役割について知り、おいしくいただきます。



給食に関わる人って、どんな人？



農家の人や畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれるドライバーさん、栄養士さん、調理員さん、そして、給食を配膳する給食当番さん。これらの人は、給食を食べるまでに関わる人です。多くの人の手関わって、みなさんの給食は作られています。感謝の気持ちを持って、給食をいただけるといいですね。



そして、忘れてはいけないお家での食事です。ご飯を準備してくれる家族にも、感謝の気持ちを忘れずに伝えていきましょう。

「命」をいただくということ

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。食べ物をいただくことや、料理を準備してくれた人に、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合は一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力してみましょう。



給食で学べること、できることをふりかえろう

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち



ポイント

やってみよう

香味野菜のよい香りがするソースです。ごはんによく合う味です。給食では、でん粉を付けて揚げた白身魚や、揚げ出し豆腐などにかけて提供しています。

- レベル1
野菜を洗ってみよう！
- レベル2
野菜を切ってみよう
- レベル3
具をいたえてみよう

薬味ソース

材料（4人分）	分量（4人分）	切り方	作り方
・根深ねぎ	25g	みじん切り	①しょうゆで三温糖を煮溶かす。
・にんにく	2.5g	みじん切り	②にんにく、しょうが、ねぎを入れて煮立てる。
・しょうが	2.5g	みじん切り	③お酢を加える。
・しょうゆ	大さじ1		
・三温糖	大さじ1と1/2		
・穀物酢	大さじ1と1/3		※揚げた魚や肉、揚げだし豆腐にかける。

1月の給食では、揚げたとり肉に薬味ソースをかけて、「ユーリンチー」として提供します。

マカロニサラダ



ポイント

やってみよう

給食では、マカロニの形を変えて提供することがあります。写真は「ファルファッレ」という、りぼんの形をしたマカロニを使いました。他にも、「シェル（貝）」や、「ホイール（車輪）」など、形は様々です。お好みに合わせて変えてください。

- レベル1
野菜をあらってみよう
- レベル2
野菜を切ってみよう
- レベル3
野菜をゆでてみよう

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
マカロニ	25g		①マカロニを茹でて、冷ます。□
キャベツ	100g	短冊切り	②野菜をそれぞれ茹でて、冷ます。□
きゅうり	50g	輪切り	③たまねぎ、調味料を合わせて加熱し、冷ます。!
ホールコーン（レ）	25g		④①と②を③で和える。
★植物油	小さじ1と1/2		
★穀物酢	小さじ1と1/2		
★三温糖	小さじ1/2		
★食塩	1g		
★白ごししょう	少々		
★たまねぎ	15g	みじん切り	

※給食は衛生管理の関係で、サラダで使う野菜もすべて食材を加熱と冷却しています。

※レシピ写真は、中央区の小学校で提供した給食写真の場合もあります。

「さいたま市食育ナビ」

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから
「さいたま市食育ナビ」
にアクセスできます