

食育だより 1月号



令和7年1月
六条町学校給食センター

一年の中でも最も寒さの厳しい季節がやってきました。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい食生活を心がけ、今年も元気に過ごしましょう。中学3年生にとっては、本格的な受験シーズンに突入します。寒い朝こそ朝ごはんをしっかりと食べて、体の中から温まりましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

全国学校給食週間とは…

明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で昼ご飯を提供したのが学校給食の起源とされています。

その後全国に広がった学校給食は、戦争の影響で一時的に中断しましたが、アメリカからの援助で再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われ、それを記念して「学校給食感謝の日」を定め、冬休みに重ならない1月24日から30日までを、「全国学校給食週間」としました。

この機会に、給食の歴史や意義に関心を持ち、毎日のおいしい給食を食べられることに感謝をするとともに、日頃の自分の食生活も振り返りましょう。

明治22年(1889年)



おにぎり
鮭の塩焼き
漬け菜

現在

いりこめし
牛乳
さぬきの細天
まんぼのけんちゃん
打ち込み汁
和三盆糖



世界が注目 👁️ 👁️

国内の子どもたち全員に学校給食を食べる機会があるのは日本だけ！？

こんなところがすごい! ニッポンの学校給食!

成長期の子どものための学校給食!

児童生徒の成長に合わせて設定した高松市の食事摂取基準に基づき、栄養バランスのとれた献立にしています。



思いやりや社会性を育む学校給食!

準備から後片づけまで子どもたちが自ら行うことで、他人への思いやりや社会性が育ちます。衛生面への配慮や食物アレルギーへの理解なども自然に身につきます。

郷土愛や食文化の伝承を伝える学校給食!

学校給食では地産地消を心がけ、旬のおいしさを味わってもらっています。郷土料理や行事食も積極的に取り入れています。



教育として行われる学校給食!

学校給食は、学校教育の一環として、栄養教諭のみならず、全教職員で取り組んでいます。栄養バランスや食事のマナーだけでなく、食の重要性や食文化なども学びます。

学校給食展のお知らせ

1月23日(木)～1月29日(水)まで、「学校給食からつなごう 食育の輪 ～学校給食から子どもたちの健やかな未来へ～」のテーマのもと、学校給食展が、瓦町フラッグ8F 市民交流プラザ IKÖDE 瓦町で開催されます。高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

12 食育を
推進しよう



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

冬の食材



金時にんじん



大根



まんぼ

冬にはしっかり食べたい地元産の野菜がいっぱい!

できることから始めよう

家族そろって生活習慣病予防!

野菜を食べて体をリフレッシュ!

～野菜は1日350g食べましょう～

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。



350g/日

=



淡色野菜(その他の野菜) 230g

+



緑黄色野菜 120g

野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

不足しがちな緑黄色野菜を、野菜量の1/3はとりましょう。

野菜不足の解消には、朝ごはん野菜をとることが大切です。

朝食の野菜の準備は前日にしましょう。

1食の野菜量

低学年 90g
 中学年 100g
 高学年以上 120g



●野菜は洗って、切ったり、ゆでたりして、冷蔵庫に保存。

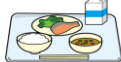


冷蔵庫にストック



冷凍庫にストック

●冷凍のミックスベジタブルや缶詰のコーンなどを上手に活用。



1月の献立から



1月の給食では、香川県を代表する地場産物の金時にんじん、食べて菜、まんば、ロメインレタスが登場します。また、冬の食材を使った郷土料理や季節の行事食を積極的に取り入れています。

行事食

- ・七草…七草汁(8日)
- ・年明けうどん…年明け八菜うどん(9日)

春の七草



教科との関連を図った献立(教科で学習した教材が給食になって登場します)

- ・小4国語「百人一首の世界に親しもう」・・・さけのたつた揚げ・七草汁(8日)
- ・中1英語「Winter Vacation(イギリス料理)」フィッシュアンドチップス・マリガトースーフ(22日)
- ・中学家庭科「地域の食文化」・・・ごはん・かたくちいわしのから揚げ・まんぼのけんちゃんあんもち雑煮・和三盆糖(27日)

新献立

- ・おさつきなこちゃん(9日)・県産すずきの香草焼き(16日)・パプリカソテー(28日)
- ・ガルビュールスープ(28日)



おさつきなこちゃん (4人分)

<作り方>

- ① さつまいもを切って5分くらい水にさらしておく。
- ② ①を耐熱皿にのせラップをかけ、レンジで5分加熱する。
- ③ キッチンペーパーで余分な水分を拭き取り、170度から180度の油で5分くらい揚げる。
- ④ ③のさつまいもにきなこをまぶし、器に盛る。

レンジで加熱しているのでカラッと揚がればOKです。レンジを使わず、油で2度揚げしてもおいしくできます。



材料	分量	下処理
さつまいも	200g	2cm角に切っておく。
揚げ油	適量	
きなこ	大さじ2	きなこ、砂糖、塩をよく混ぜ合わせておく。
砂糖(三温糖)	大さじ1強	
塩	少々	