



# 給食だより 1月

あけましておめでとうございます！今年も子どもたちが「おいしい」「たのしい」と感じながら、心と体を育む給食を目指します。冬休みが終わり、にぎやかな毎日が戻ってきました。寒さが続く時期こそ、よく食べ、よく寝て、元気に過ごすことが大切です。健康な一年を始めましょう。

1月24  
~30日

## 全国学校給食週間にズーム in

学校給食は、食べる楽しさと正しい食習慣を学ぶ大切な時間です。全国学校給食週間は、給食の意義や役割を知り、食への関心を高める一週間です。ぜひこの機会に、ご家庭でも給食の思い出を話してみませんか。



### 給食のはじまりをたどろう！

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちに無償で昼食を出したことが始まりといわれています。当時の献立は、塩さけ・おにぎり・漬物などでした。

今では、健康を守り、からだを育てるだけでなく、学びの教材としての役割もあります。

給食は戦争中に中止されましたが、戦後は海外からの援助により栄養改善のため再開され、**昭和21年12月24日**が「学校給食感謝の日（給食記念日）」となりました。この日は冬休みと重なるため、**1カ月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と**しています。

### 給食 ヒストリー



### 給食はおいしく食べられる 生きた教材★

学校給食は、栄養や食事のバランスの大切さを実感し、感謝の心を育むだけでなく、仲間と食べる楽しさや地域の食文化など、多くの学びにつながる「生きた教材」です。

また、実際の食を通して各教科の学びを確かめ、理解を深めることにも役立っています。

感謝の気持ち

食文化

仲間と食べる  
楽しさ

栄養・  
バランス

各教科の  
学び

\*ほかに、さまざまな学びがあります。

### おいしい学び！ 加賀市の給食週間

給食週間中は、加賀市で育まれた食材や、地元で親しまれている食材を、2つの献立で紹介します。旬の味や生産者の思いにふれながら、ふるさとのおいしさを楽しみましょう。



#### 特別栽培米（あちの郷米）

あちの郷米は、片野鴨池の周りで水鳥と共に育てられた「共生農法」のお米です。農家の方は冬でも田んぼへ水を張ったり、農薬を厳しく選び、水鳥にやさしい環境を守っています。

#### めぎす

石川県はめぎすの漁獲量全国一で、加賀市の橋立漁港でも水揚げされます。白身でクセがなく、学校給食や家庭で親しまれ、新鮮なうちに味わう「めぎすの浜いり」は加賀市の郷土料理の1つです。

#### ★給食週間献立★

- ① 牛乳 れんこんピラフ  
ねぎとかぼちゃの米粉クリームスープ  
加賀しずく梨ゼリー
- ② 牛乳 白飯 めぎすのから揚げ  
加賀九谷野菜の五彩和え  
大地の華の肉豆腐

#### 米みそ(大地の華)

加賀市内ではお米に次いで大豆が多く育てられ、春にまいて秋に収穫されます。加賀市産の大豆とコシヒカリで作った上等な味噌「大地の華」を、今回は肉豆腐で味わいます。

#### 加賀九谷野菜・加賀梨

加賀市の自然の恵み  
たっぷりで育った野菜は

「加賀九谷野菜」としてブランド化され、今回は**ねぎ、かぼちゃ、フロccoli、さつまいも**を使った献立です。また、県内一の梨の産地・加賀市の甘みずみずしい「加賀梨」から、「加賀しずく」をゼリーで味わいます。

\*②の献立は、石川県学校給食調理コンクールで最優秀賞を受賞した加賀市チームの献立をアレンジしました。28日（水）に市内一斉に実施されます。

### ～給食の献立から～ 大地の華の肉豆腐

#### <4人分>

豚肉	…100g
料理酒	…小さじ1
しょうが	…4g
木綿豆腐	…180g
たまねぎ	…145g
にんじん	…60g
しめじ	…40g
ねぎ	…75g
小松菜	…45g
だし汁	…2カップ程度
大地の華(米みそ)	…大さじ1強
砂糖	…大さじ1強
しょうゆ	…小さじ1
片栗粉	…小さじ1

#### <作り方>

- ① しょうがはすりおろし、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじは石づきをとって、ほぐす。小松菜は4cmに切って茹で、水で冷やす。
- ② 豚肉は2cm幅に切り、料理酒としょうが汁で下味をつけておく。
- ③ 木綿豆腐は角切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を沸かし、豚肉を入れてアクをとる。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて煮る。
- ⑥ 調味料、木綿豆腐、しめじ、ねぎを加えて煮る。
- ⑦ 小松菜を加えてさっと煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり♪