

食育だより



令和7年
1月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校



令和7年になり、今年も、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

石井小学校では、1月20日から24日まで学校給食週間を実施します。

学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に毎年行われています。

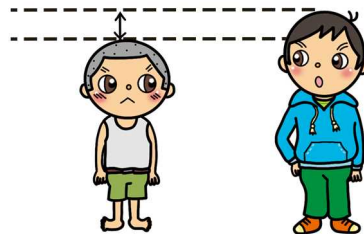
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。

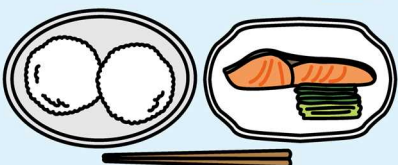


12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



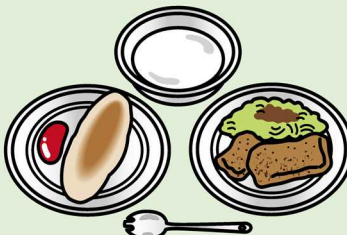
がっこうきゅうしょく 学校給食の移り変わりを見てみよう!

めいじ ねん
明治22年



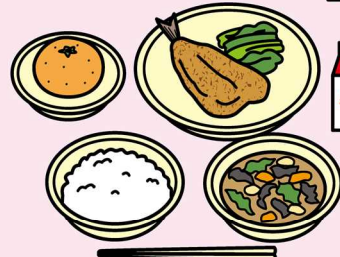
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

せんご しょうわ ねんだい
戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などをを使った給食。

げんざい
現在



牛乳

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、食育の教材となる給食。

保護者のみなさまへ

☆毎日 朝ごはんを食べましょう! ☆

～・～朝ごはんの大切な役割～・～

お子さんは、朝食を食べてから登校をしていますか？朝食を食べる事は、体にとって、とてもよい効果をもたらします。ご家庭でも朝食の大切さを話し合い、お子さんが、毎朝しっかりと食べる習慣が身につくようにサポートをお願いします。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

《簡単に作れる朝食レシピ》

☆パングラタン 調理時間 約 10 分

《材料（4 人分）》

食パン 4 枚

シチュー 約 400 g（またはカレー）

スライスチーズ 1 枚

【作り方】

- ① 食パンを適当な大きさにちぎり、グラタン皿に入れる。
- ② シチューを上からかけ、スライスチーズをちぎってのせる。
- ③ 180℃のオーブンかオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。容器が大変熱くなるので、取り出すとき にやけどに注意する。

※ 前日の残りのシチューやカレーを使ってできるパングラタンです。レトルトを利用すると手軽です。ごはんで作るとドリアになります。冷めたごはんはレンジで温めてください。

☆キムタクごはん 調理時間 約 10 分

《材料（4 人分）》

ごはん 300 g

豚肉 60 g

キムチ 60 g

たくあん 30 g

おろししょうが 適宜

しょうゆ 大さじ1

サラダ油 適宜

葉ねぎ 適宜

【作り方】

- ① 豚肉・キムチ・たくあんを細かく刻む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をしっかりと炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キムチとたくあんを加える。
- ④ 30秒したら、おろししょうがとしょうゆを加え、味を調える。
- ⑤ ④を温かいごはんに混ぜる。
- ⑥ お好みで、小口切りした葉ねぎを散らす。