

1月



きゅうしょくだより

令和8年1月号

さいたま市立大成小学校

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、3学期の給食もスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全・安心でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月24日～31日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解し、関心や感謝の気持ちを高めることを目的としています。戦後、給食が再開された日（昭和21年12月24日）を“学校給食記念日”としていましたが、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日を含む1週間を全国学校給食週間としました。

学校給食のねらいは、「児童・生徒の心身の健全な育成を図ること」です。学校給食法では7つの目標が掲げられており、「健康の保持、増進のため」だけではなく食教育が重視されていることから、「食育」に関する目標も含まれています。具体的には「給食の内容を見てバランスの良い食事について理解すること」、「みんなで食べることで食事のマナーを身に付けること」、「給食の配膳や片付けを通して協調性を身に付けること」、「食文化・食料の生産など、食について学ぶこと」、「自然の恵みや食事が出来るまでに関わってくれた人に感謝の気持ちを持つこと」などが目標に含まれています。

学校給食は栄養バランスがよいだけでなく「生きた教材」として、大きな役割をもっています。

日本の学校給食の歴史

明治22年 (1889年)	山形県鶴岡市（現在）の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来ることの出来ない子どもたちのために、学校で調理した食事を提供する。※学校給食の始まり
昭和7年	全国各地で国庫補助による給食が始められる。
昭和18年	戦争で食べるものが無くなり、給食が中止される。
昭和21年	アメリカやララ（アジア救済委員会）、連合軍などからの物資援助により、給食が再開される。
昭和25年～ 30年頃	アメリカから小麦粉の援助を受け、パン・ミルク（脱脂粉乳）・おかずの完全給食が実施されるようになる。
昭和40年代頃～	脱脂粉乳から牛乳に切り替わる。
昭和50年代頃～	米飯給食が開始される。



代表的な献立の一例

昭和20年代



昭和30年代



昭和40年代



昭和50年代



がつ にち げつ にち きん がっこうきゅうしょくしゅうかん こんだて
1月26日(月)～30日(金)学校給食週間の献立

☆ さいたま市と姉妹・友好都市提携を結んでいる県や国の料理

・26日(月)新潟県の料理 … アーモンドそぼろご飯、ニギスの磯辺フライ、スキー汁

さいたま市と新潟県南魚沼市は、友好都市の提携をしています。

アーモンドそぼろご飯は、新潟県の給食に登場するメニューのひとつです。そぼろご飯に入ったカリカリのアーモンドの食感が食べていてとてもおいしいです。

お魚のニギスは、新潟県の海でたくさんとれる小魚です。よくかんで骨ごと食べて、カルシウムをたくさんとりましょう。

スキー汁は、新潟県上越市で生まれた温かいみそ汁です。日本で初めてスキーが伝えられた上越市では、昔、スキーの練習をしていた人たちに、体を温めるためのみそ汁を用意していました。たくさんの具が入っており、それぞれの具に意味があります。細長く切った大根とにんじんはスキーの板、細長いこんにゃくは雪の上にできるスキーのすべった跡(シュプール)、豆腐は雪やあられを表し、ごぼうと長ねぎは雪道を歩くときに昔履いていた「かんじき」、そして甘いさつまいもが入り、体が温まる具だくさんの「スキー汁」が出来上がります。



・27日(火)アメリカ合衆国の料理 … スラッピージョー

アメリカ合衆国とは、リッチモンド市・ピッツバーグ市と姉妹都市提携をしています。



スラッピージョーは、肉や豆、野菜などをトマトやスパイスを使って煮たものをパンにはさんで食べるものです。アメリカで、「ジョー」という名前の料理人が作ったと言われています。また、「スラッピー」には「なまけ者」という意味があり、パンとおかずをまとめて一緒に食べられることから、「スラッピージョー」という名前がついたとも言われています。

アメリカ南部の料理には、ひき肉とスパイスを使った料理がたくさんあります。昔、冷蔵庫が無かった時代に、鮮度が落ちた肉を調理する方法として、臭み消しのハーブや香辛料を加えて煮込んだのがはじまりと言われています。昔の人たちも、食べ物を無駄にしないように努力していたことが分かりますね。

・28日(水)鶏肉のピーナッツ絡め(千葉県)、ざくざく煮(福島県)



さいたま市と千葉県鴨川市、福島県南会津町は友好都市の提携をしています。

千葉県では、ピーナツ(落花生)の生産が盛んです。ピーナツをそのまま食べるだけでなく、ピーナツバターに加工したり、サラダやお菓子などに混ぜたり、色々な料理に使われています。今回の給食では、碎いたピーナツにしょうゆ・砂糖などで味付けをした「たれ」を、揚げた鶏肉と絡めて作ります。

福島県の会津地方では、お祭りや大晦日、お正月などのおめでたいときに「ざくざく煮」を食べる習慣があるそうです。秋の終わりから冬にかけての季節の食べ物で、寒さが厳しい会津地方では、昔、台所に毎日立つことが大変であったため、たくさんの食材を入れた「ざくざく煮」を大量に作り、食事のたびに温めなおしながら食べていたようです。



1月26日(月)～30日(金)学校給食週間の献立

☆ さいたま市と姉妹・友好都市提携を結んでいる県や国の料理

・29日(木)メキシコ合衆国の料理 … アロス・ロホ、かぼちゃとさつまいものチップス

さいたま市とメキシコ合衆国のトルーカ市は、姉妹都市の提携をしています。



「アロス・ロホ」はスペイン語で「赤いごはん」という意味です。米、玉ねぎ、とうがらし、にんにく、トマトを使うことが特徴とされていますが、給食ではとうがらしは使わずに「メキシコ風トマトライス」として食べやすくアレンジします。



メキシコはとても昔からかぼちゃを栽培していた国で、6000～5000年前からかぼちゃを育て、食べていたことが研究で分かっています。食べ物としてだけでなく、お祭りの道具としても使われていました。メキシコで育てられたかぼちゃが、長い年月をかけてアメリカ大陸に広がったり海を越えたりして、今では日本でもよく食べられる野菜のひとつになっています。給食では、さつまいもと一緒に薄く切り、油で揚げたチップスを作ります。

☆ 昔なつかしい給食

・1月30日(金)麦ご飯、牛乳、くじらの竜田揚げ、すいとん、即席漬け

くじらの肉を使った献立は、昭和40年代までは学校給食に多く登場していました。



当時は安い値段で買えたので、くじらの肉は貴重なたんぱく源でした。給食では、調査用に捕獲されたくじらを使用します。

すいとんは、昭和17年ごろから学校給食に登場していた献立です。給食室で小麦粉と水をこねて手作りした団子を入れたすいとんを作ります。

6年生家庭科「目指せ！大成小の栄養士！」

6年生児童が家庭科の学習で献立作成に取り組みました。11月～1月の給食で実現することを前提に、主食・おかずの組み合わせの中で五大栄養素のバランス、味や調理方法の組み合わせ、食べ物の旬、地産地消になるような食材選び、彩りなど、たくさんのポイントを意識して献立を考えました。

授業の中では、「給食に採用してほしい！」と熱い思いをもって取り組む児童が多数いました。また、「自分の献立はここがおすすめポイント！」や「さらにおいしそうな献立にするにはどうしたらいいかな？」など、自分たちで意見を出し、アドバイスし合っていました。その中から選ばれた各クラスの代表一人ずつの献立が、11月からの給食で実現しています。6年生が考えた献立をぜひお楽しみに！



・1月15日(木)「元気もりもりメニュー」(6年4組 深井桜衣さんの考えた献立)

黒パン 牛乳 シチュー ここきゅサラダ

・1月20日(火)「ぽかぽかメニュー」(6年2組 小澤颯介さんの考えた献立)

力うどん(地粉うどん) 牛乳 肉野菜炒め