

しよくいく

食育だより

きゅうしよくしゅうかんこう
～ 給食週間号 ～

令和7年1月

ことし
今年のテーマ

「お米の変身」

1月20日(月)～24日(金)を学校給食週間として、今年は昔の給食と「お米の変身」をテーマに給食献立を実施します。お米がどんな食材に変身し、給食で出るのでしょうか。給食週間を通して、改めて学びながら食について考えてみましょう。

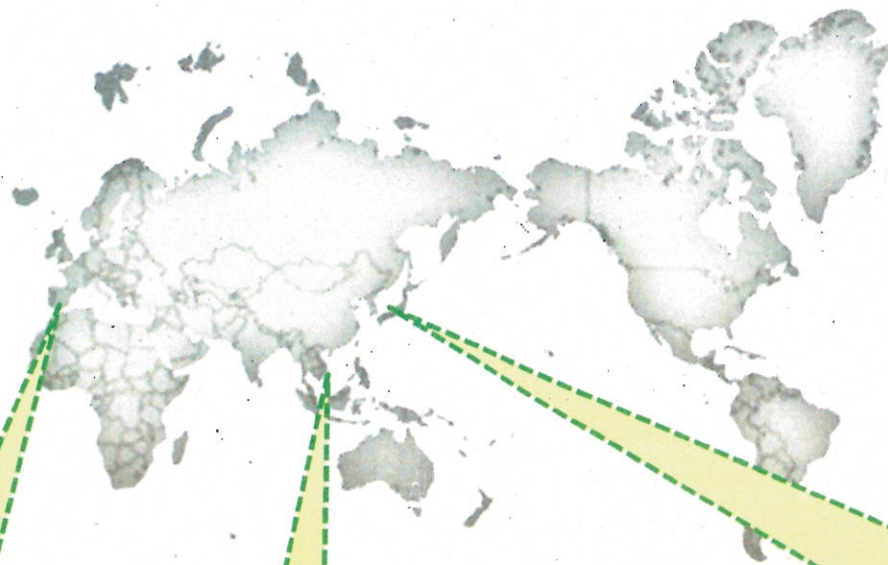
1月20日(月)

むかしの給食



セルフおにぎり
(むぎごはん・やきのり)
牛乳
根菜のみそ汁
鮭の塩焼
たくあんサラダ

明治22年、山形県
鶴岡市の忠愛小学校
で貧しくてお弁当をも
ってこれない子ども
たちのために食事を
提供したのが学校
給食の始まりです。



1月24日(金)

米粉シチュー
(米粉)

米を粉にすると
「米粉」に変身



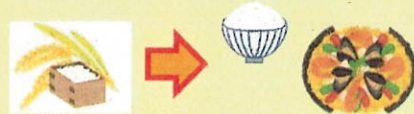
ひのくにパン
牛乳
米粉シチュー
ひじきサラダ

米粉を使った料理は、
小麦粉とはまた違ったおいし
さを楽しむことができます。ま
た、体に良い食べものとして
世界中で注目されています。

1月21日(火)

パエリア (ごはん)

米を炊くと
「ごはん」に変身



パエリア
牛乳
コンソメスープ
ししゃもフリッター
野菜のマリネ

世界各国でお米は作られてい
ますが、スペインのパエリアの
ように国によってお米の料理が
あります。米とともに野菜や肉、
魚介類などの具材をたっぷり入
れて作ります。

1月22日(水)

フォーガー (フォー)

米を粉にしてこねると
「めん」に変身



バインミー
牛乳
フォーガー
ヨーグルト

「フォー」はベトナム料理に
使われる米粉が原料の麺を言
います。鶏肉入りの麺料理を
「フォーガー」と呼びます。

1月23日(木)

トックのスープ
(トック)

米を蒸してついたりこねたり
すると「もち」に変身



むぎごはん
牛乳
トックのスープ
チャプチェ

もちを韓国では「トック」と呼
びます。トックは韓国のお正月
に欠かせない存在で、トックの
白い色には新たな年を迎える
という意味があります。

学校給食週間
とは

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市ではじまり、第2次世界大戦のため一時中断しましたが、戦後、栄養補給を目的として再開されました。この再開された記念の日が1月24日「給食記念日」、24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。現在では「食」を通して健康で心豊かな生活を送るために大切なことを学ぶ「食育」の場となっています。食について考える1週間にしてほしいと思います。