

食育だより 2026.1 明治小学校

新しい年になりました。今年も11月に!! 気持ち新たに今年も子どもたちの心と体のために、安全でおいしい明治小の給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間 (1/24~30) です!!

学校給食について知ろう!!



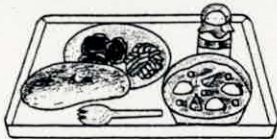
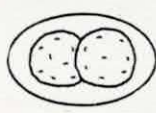
学校給食の歴史 ~これまでとこれから~

日本の学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡市(現鶴岡市)の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を出したのが始まりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されていました。戦後、外国からの援助物資で昭和21年(1946年)12月に再開されました。これが今の日本の学校給食の始まりです。

日本で最初の給食

昭和の時代の給食

令和の現代

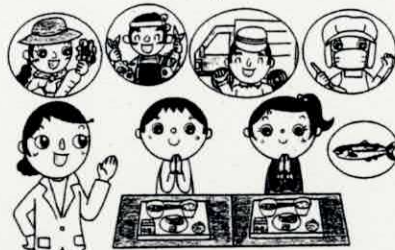


明治22年(1889年)の給食(山形県) ユーパン、(じ)の電田揚げおにぎり、塩漬、ついでもの カレーチュー、牛乳

地産地消や食育等様々な取り組みと入れたメニューになっています!!

社会的な協同の精神、自然環境、食文化や社会のしくみについて学べる給食です。

全国学校給食週間をうけて、毎年の時期、テーマを設けた行事食に取り組んでいます。今年からは、初めは冬のオリピックにちなんで「冬季オリピック、パリンピック開催国の料理を味わおう!」です。給食を食べて、みんな応援しよう!



1/26(月) 韓国 <2018年平昌> 3はん 7はんキ わかめとまごのスープ 牛乳

韓国は日本から近く、食に関しても近い文化をもっています。韓国では「食は人の魂」という言葉があり、毎日の食卓全てが薬になるという考えが根付いています。

7はんキ 韓国料理の中でも代表的な料理です。「7はん」は「火」、「7はん」は「肉」を意味します。焼肉とすき焼きの中間のような料理で、甘辛い味の味が日本人にもよく合います!!

わかめとまごのスープ わかめスープは韓国でも定番のスープで、赤ちゃんを産んだ母親が栄養をつけるために食べる風習があります。日本では誕生日やお祝いの時に餅を食べますが、韓国では「わかめスープ」なので、子どもが誕生日にわかめスープを食べることで、母親への感謝の気持ちをあらわす意味を込めているそうです。

1/27(火) アメリカ <2034年リトルレクティファイター> シャンパネ、アエリのチャウダー、ネグロシシ、牛乳

アメリカは広い国土の40%が農地で、様々な農作物を作っています。特に大豆ととうもろこしは、世界1位の生産量です。

シャンパネ スペイン料理のパエリアをモチーフにした焼きそばは、メキシコ等に近しいアジア系の代表的な料理です。炒めた肉や野菜に米とスパイスを加えて炊きあげる料理で、給食でも人気のメニューです!

チャウダー スープの一種で、あさりやハマグリを使った「クラムチャウダー」とも呼ばれ、使った「コンチャウダー」などの種類があります。味もクリーム味、トマト味など多種多様です。「アエリのチャウダー」は、クリーム系で子どもたちにも人気です。

1/28(水) 中国 <2022年北京> 五目ラーメン 春巻 牛乳

広さは日本の25倍以上、人口は10倍以上のとても大きな国です。地域によって食文化の違い、「北京料理」、「四川料理」、「上海料理」、「広東料理」の4つに分けられます。

五目ラーメン ラーメンの小麦からできた麺は、多くは北京料理を食べるから。五目は、「様々な具材を味や彩り、栄養バランスを考えて組み合わせる」という意味が込められています。

春巻 広東料理で、餃子と一緒に食べられる点心の1つです。皮は薄く、具材は野菜や肉、卵などが入ります。春巻は春に芽吹く野菜を包んで食べることから名付けられたそうです。

1/29(木) 日本 <1998年 長野>

しらす汁 豚肉と野菜の煮物 みそ汁牛乳

私たちの国、日本は伝統的な文化や食。おぼろい自然と豊かな歴史があり、特に和食は世界的にも注目されています。

しらす汁 藤沢産のお米は「み」と江の島でとれた「湘南しらす」で作るしらす汁は、藤沢産の食材のうま味をじっくり味わえます!!

豚肉と野菜の煮物 煮物は日本の食文化において長い歴史をもつ料理です。煮物の基本は出汁を使った調理法で、さとうやしょうゆなどの調味料を組み合わせることで素材のおいさを引き立てます。これらの調理法は、時代と共に進化し、各地の風土や気候にあわせて多様な煮物が生まれました。現代においても、煮物は日本の家庭料理の中心的存在であり、多くの人々に愛されています。

みそ汁 日本の代表的な汁物で、具材を変えて毎日楽しめます。今日のみそ汁に入っている「小松菜」は藤沢産です。給食で使っている小松菜は、80%以上藤沢産です。「めいほう農園」など、地元の生産者から、おいしい野菜を届けてもらっています。

1/30(金) イタリア <2026年 ミラノ-エリテイダグッツォ>

黒パン 白糸だらの香草パン粉焼き ミネストローネ 牛乳

イタリアは南ヨーロッパに位置し、ブーツの形な突き出たイタリア半島と、本島とサルデーニャ島とシチリア島の2つの大きな島からなる共和国です。面積は日本のおよそ80%です。

白糸だらの香草パン粉焼き イタリアシチリア島は地中海に位置し、海に囲まれた漁業の盛んな地域です。ここでは、イワシなどの魚に、香草(ハーブ)やパン粉をまぶして、オーブンで焼いた「ベッカフィーコ」という郷土料理があります。今回はこの「ベッカフィーコ」を参考に、「白糸だらの香草パン粉焼き」です。ちなみにシチリア島では、昔からパンの原料の小麦の生産を盛んで、祭ったパンはパン粉にして大切に使うそうです!!

ミネストローネ イタリアの家庭料理です。たくさん野菜やパスタを煮込んで作る具だくさんのスープです。イタリア語で「具が多めの」と意味する「ミネストローラ」という言葉が名前由来です。元々は、農民たちの家庭料理で、手軽に栄養価も高い一品として愛されてきました。



世界を旅した気分を、楽しく食べてもらえたらうれしい!!
1/30の「白糸だらの香草パン粉焼き」は新メニューです。
ぜひ感想を聞いてみてください!!

中学校給食のお知らせです!!

中学生ごみでのひきかき給食も!!

中学校給食 お知らせコーナー

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

- 中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを選ぶことができます。
- 給食は一日単位で注文することができます。



給食を食べている理由 (2025年度中学生アンケートより)

- 1位 家庭弁当を作る負担を減らしたいから
- 2位 持ち物が軽くなるから
- 3位 栄養バランスがいいから
- 4位 おいしいから
- 5位 安いから

中学校給食についてのページはこちらを見てください
献立表や紹介動画、レシピなど掲載しています



【中学校給食ってどんなもの?】

* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは、3~4品が入ります。肉や魚などメインのおかず(主菜)の他に、野菜や芋などの料理(副菜)が入ります。フルーツあえなどのデザートも登場します



ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります
手作りふりかけも登場します
*ごはんは220g(米100g) ※コンビニのおにぎり1こ:約100g
*牛乳は選択できます。成長期に必要なカルシウムが226mg摂取できるので合わせて注文することをおすすめします

おかずをもっと食べたい!という時は「大盛」を注文できます
おかずが一品増えたり、メインのおかずが増量したりします

はしやスプーンも付いています

【食材はどんなものを使っているの?】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、魚は下味を付けてから調理し、人気のふりかけは手作りです。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など)

【おかずは冷たいけどごはんは汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。

ごはんは汁ものは、保温材が入っているので温かいです。

