

おうちのひと
といっしょ
によもう！

むっちゅうしょうしよくいく
六中小食育だより

No. 9

2024年1月11日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエブリバディ

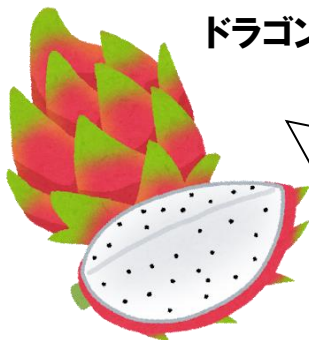
新しい1年が始まりました。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょう
うか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。昔も今も、その願いは変わりま
せん。豊かで健やかな毎日が過ごせることのありがたさを感じた年明けでもありました。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、
今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



「りゅう」のつく食べ物を調べてみました。

ドラゴンフルーツ



サボテンにつく実で、
白い果肉の部分を食べます。ほのかな甘味
と酸味があります。

竜田揚げ



給食でも人気の竜田揚げ
は、奈良県を流れる竜田川
からとった料理名だと言
われています。

アスパラガス 竜髭菜



竜の髭の菜と書いて、
アスパラガスと読みま
す。アスパラガスの芽が
伸びる様子が、竜の髭
のように見えるからだ
という説があります。

ひりょうず 飛龍頭



がんもどきの別名で、豆腐
をつぶして野菜などの具
を入れ、丸く形を作って
油で揚げた料理です。

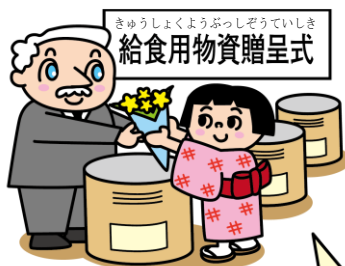
1/24~1/30 全国学校給食週間

給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の
大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない
子供たちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。
その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断され
てしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子供たちの
栄養状態が心配されたことから、学校給食
の再開を求める声が高まりました。アメリカの



給食用物資贈呈式

LARA（アジア救援公
認団体）から贈られた
物資を使い、昭和22
（1947）年1月に給
食が再開しました。

★昭和21（1946）年12月24日に
物資の贈呈式が行われたことから、
この日を「学校給食感謝の日」とし
ましたが、冬休みと重なるため、昭和
25（1950）年度からは1月24日～
30日を「全国学校給食週間」とす
ることが定められました。

レシピのリクエストをいただきました 給食の焼きそば

【材料】（4人分）

豚もも肉小間切れ	220g
ちくわ	4本
きざみ生姜	10g
にんじん	130g
たまねぎ	260g
キャベツ	440g
焼きそば麺（乾麺）	2個（約180g）
粉末焼きそばソース	2袋（約20g）
ウスターソース	適量
菜種油	適量

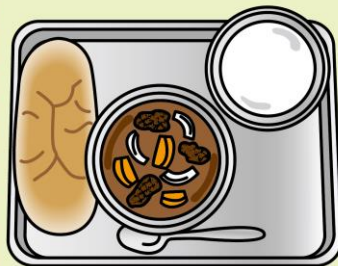
【作り方】

- ① ちくわは薄い輪切り、にんじん、キャベツはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。焼きそば麺は4つぐらゐに割る。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉をいためる。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを加えてさらにいためる。野菜がしんなりしたら麺をのせ、上にキャベツとちくわをのせて蓋をし、しばらく蒸す。こげそうな場合は少し水を加える。
- ④ キャベツがしんなりしてきたらよくかき混ぜる。麺が柔らかくなってほぐれたら、きざみ生姜と粉末ソースを入れてよく混ぜる。最後にウスターソースで味をととのえる。



給食の焼きそばは、野菜がたくさんとれます。少し麺が伸びた感じが給食独特です。

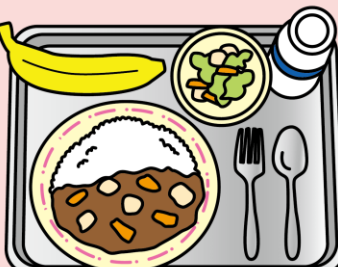
昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈され
た小麦粉を使って、パ
ン・ミルク（脱脂粉
乳）・おかずの完全
給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食



給食の主食はパ
ンが中心でしたが、
昭和51年に米飯が
正式に導入され、
献立の内容も豊かに
なっていました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

