



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター 令和8年1月19日(月) 【No.10】

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。また、かぜやインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、一日一日を大切に過ごしましょう。



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)

五色ごはん 栄養みそ汁 (大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク クジラの電田揚げ せん切りキャベツ (昭和25~30年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和40~50年ごろ)

カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和51年ごろ)

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

1月22日は「カレーの日」です。昭和57年(1982年)、学校栄養士の先生たちが、戦後学校給食が再開されてから35年を迎えたことを記念して、24日から始まる「全国学校給食週間」を前に、全国で一斉に子どもが大好きなカレーの給食を行ったことがきっかけで制定されました。





ちょっと知りたい

食べる時の声かけ

食事の時間は、子どもにとって「楽しい」と思えることが大切です。家族と一緒に食べる人の声かけて、食べる意欲や食事の雰囲気が変わることもあります。今回は、どのような声かけが子どもの「食べたい」につながるのかを紹介します。

▶こんな声かけがおすすめです

この色キレイだね。どんな味だと思う？

あなたが好きな野菜の色に似ているね？ これも好きかもしれないよ？

おいしいね♪色んな味があって楽しいね♪ 今日、どの味が好き？

よく噛めていて、すごいね！ こっちはどうかな？

できていることをほめると、子どもは嬉しい気持ちになります。前向きで興味を引き出す言葉を選び、楽しいコミュニケーションの場にしましょう。笑顔で声かけすることもポイントです。子どもの「やってみよう」という気持ちを引き出す、そんな言葉を選ぶようにしましょう。

▶避けたい声かけもあります

好きなものだけ食べないで、これも食べなさい！

お兄ちゃんは食べているのに、どうして食べないの？ そんな食べ方じゃ大きくなれないよ。

こぼすから、よそ見しないの。汚れるでしょ。

デザートが欲しいなら、残さず食べてね。片付かないから早く食べて。

食べさせることを強制する言葉、誰かと比較する言葉、ダメだと思わせる否定的な言葉、かけひきするような言葉、急かしてしまう言葉は、食事が「いやな時間」になってしまい、食への興味が減ることにもつながります。

▶声かけ以外で食べる意欲を引き出す工夫もあります

<p>お気に入りの食器を使うことで楽しい気持ちに♪</p>	<p>食べきれない量はプレッシャーになります。少なめにし「食べられた！」という達成感を。</p>	<p>食材を洗ったり、切ったり、盛り付けたりしてかわることで、食べることへの興味につながることもあります。</p>
-------------------------------	--	---

給食レシピ

いわてけんなん つた ぎょうじしよく
岩手県南に伝わる行事食

『果報だんご』

ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

・だんご粉	20g
・お湯	適量
・萩の枝	適量
(枝豆やごぼうでも良い)	
・鶏肉(こま切れ)	50g
・白菜(大根でも良い)	150g
・にんじん	50g
・ごぼう	50g
・干しいたけ	2枚
・油揚げ	15g
・ねぎ	1/3本
・薄口しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・塩	少々
・かつお節・昆布(だし用)	適量
・水	800ml程度

つく かた
【作り方】

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② だんご粉にお湯を少しずつ加えながら、まとまるまでよくこねる。萩の枝を入れただんご(果報)と、何も入れないだんごを作る。
- ③ お湯(分量外)を沸かし、②を茹でる。
- ④ 白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは斜め切りにする。干しいたけは水で戻して、薄く切る。
- ⑤ 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑥ だし汁に煮えにくい食材から順に入れて加熱する。食材が煮えたら調味する。
- ⑦ ③のだんごを加え、器に盛り付ける。



萩の枝は、皮を剥いてから1cm程度の長さで切りまします。給食では、茹でてから使用しています。間違えて飲み込まないように、気をつけましょう。



給食センタークイズ



問題

答えは下にあります。(答えを隠してから、考えてみてくださいね。)

Q1.西部第二学校給食センターでは、何人分の給食を作っているのでしょうか？

【ヒント:赤荻小、中里小、萩荘中、平泉中の児童生徒、教職員の給食を作っています。】

- ① 約400人分 ② 約800人分 ③ 約1200人分

Q2.何人の調理員さんで給食を作っているのでしょうか？

- ① 約12人 ② 約18人 ③ 約22人

