



# 食育だより 1月

令和6年1月号  
佐久市学校給食北部センター

あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

さて、今の学年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？

**て あら たつ じん**  
**手洗い達人**

こ とし どし  
**今年はたつ年!**

**給食の“たつ人”**  
めざす  
**を目指そう**

さ ら たつ じん  
**お皿ピカピカ達人**

も つ たつ じん  
**盛り付け達人**

し せい たつ じん  
**よい姿勢達人**

づ か たつ じん  
**はし使い達人**

あと かた づ たつ じん  
**後片付け達人**

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することがやる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

はん つぶ た  
**ご飯は粒のまま食べる**  
ので、ゆっくり消化・  
吸収され、腹持ちがよ  
く、安定して脳へエネ  
ルギーを供給します。

くだ もの  
**果物**

しゅ しよく  
**主食**

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**

しゅ さい  
**主菜**

ふく さい  
**副菜**  
しるものぶく  
(汁物含む)

のう へ エネ ルギー  
ほぎょう  
を補給しよう!



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



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つた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、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、子ども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



**給食用物資贈呈式**

が高まりました。アメリカの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22年ごろの給食**

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

**トマトシチュー・ミルク**

★ 昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、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。

★ 昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

**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・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40年代ごろの給食**

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

**ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン**

**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きました。

**カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ**

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。





# 1月 予定献立表



## 今月の給食目標 「郷土の食べ物をしよう」

お正月に食べる佐久の郷土料理や、おせち料理にこめられた願いを知り、食体験をふやしましょう。

令和6年1月1日  
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名	2群 牛乳	＜1群＞ 魚肉卵豆類 たんぱく質 主に体の組織を作る (あかのためもの)		＜2群＞ 牛乳 小魚 海藻 無機質 主に体の調子を整える (みどりのためもの)		＜3群＞ 緑黄色野菜 ビタミン		＜4群＞ その他の野菜 果物 ビタミン		＜5群＞ 穀類 芋 砂糖 炭水化物 主にエネルギーになる (きいろのためもの)		＜6群＞ 油脂 脂質		エネルギー(kcal)		イラスト
				おかず 主菜 副菜 汁 デザート	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	油脂	たんぱく質(e)	脂質(e)	塩分相当量(e)	小学校	中学校			
9	火	鶏肉のマスタード焼き チーズサラダ ABCパスタスープ	〇	とりにく	サイコロチーズ	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油	603	733	お正月の おせち料理						
10	水	ほっけバター醤油焼き かみかみサラダ とりごぼ汁 ココア牛乳の茶	〇	ほっけバター醤油漬け	にんじん	きゅうり, キャベツ	ごま油, 白いりごま	ひまわり油	553	668	さくもも のろう!							
11	木	ミルクビーンズ もやしのナムル ちゃんぽん風汁	〇	大豆きな粉	コンデンスミルク	小松菜	もやし, きゅうり	でんぶん, 上白糖	揚げ油(米油)	638	751	今月の佐久市産 地域食材						
12	金	とり肉のごまだれかけ こんにゃくサラダ 辛味豆腐汁	〇	とりにく	にんじん	きゅうり, キャベツ	三色ごんにゃく, 上白糖	ひまわり油	572	685	ほうれん草 お米・米粉パン・米粉							
15	月	豚肉の生姜炒め 糸寒天のサラダ なめこ汁	〇	とりにく	かつわかめ, 糸寒天	もやし, 玉ねぎ	でんぶん, 上白糖	ひまわり油	573	700	季節のおいしい食料を 地域の農家さんから北部 センターに届けていただ きます。							
16	火	焼きフランク マカロニサラダ 栄養満点かぼちゃシチュー	〇	フランクフルト	ハム	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	752	946	9月に行われた給食コンテ ストで「給食センター賞」を 受賞した「栄養満点かぼちゃ シチュー」が給食に登場しま す!							
17	水	鶏肉のから揚げ 小白菜のナムル 白玉雑煮 デザート(みかんゼリー)	〇	とりにく	わかめ	小松菜	もやし, キャベツ	でんぶん, 米粉 上白糖	ごま油, 揚げ油(米油)	649	769	みんなに人気のある給 食をバランスを考えて決 めてくれたそうです! ♡おたのしみ!♡						
18	木	チリコンカン フレンチサラダ ジュリエンスープ	〇	ぶたにく, 大豆	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	玉ねぎ	ひまわり油	658	814	佐久の寒さを利用し て作られていた凍み豆 腐を使ったメニューで す。							
19	金	いかのねぎ塩焼き 切干大根の煮付け 矢島漬み豆腐のみそ汁	〇	いか	油揚げ, 銀き竹輪	にんじん	長ねぎ 切干大根, 玉ねぎ	三温糖	ごま油	568	690	「どさんこ」とは北海 道産の馬のことを言 いました。転じて、北海 道生まれの人のこと や北海道にちなんで物事 もそう呼ぶようになり ました。給食ではコー ンや鮭、じゃがいも、パ ターが入った汁に名付 きました。						
22	月	鶏肉のみそ漬焼き キャベツとジャコのサラダ どさんこ汁	〇	とりにく, 米みそ	ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり, キャベツ, コーン	ごま油	556	661	1月24日~30日は 全国学校給食週間 一番最初の学校給食に ちなんでメニューです。							
23	火	ウインナーとポテトのから揚げ コーンサラダ ミネストローネ	〇	ウインナー	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	じゃがいも 揚げ油(米油)	ひまわり油	659	803	「おにかけうどん」 郷土の味を知ろう♪ 長野県で親しまれる味を たのしみましょう。 「おにかけうどん」							
24	水	さばのカレー風味焼き 野菜の彩り漬 油揚げのみそ汁	〇	まさば	のぞわな(塩漬), にんじん	だいこん, きゅうり	三温糖	ひまわり油, ごま油	557	654	ピピンバは韓国料理。ま ず食べてみるとごはながす みます。							
25	木	ちくわの磯揚げ(1人2ケ) みそドレサラダ おにかけうどん汁	〇	焼き竹輪	青のり	にんじん	てんぷら粉	揚げ油(米油)	677	820	山賊焼きは中信地方の 郷土料理です。給食セ ンターでは特製のタレに 漬けこんでから揚げいま す。							
26	金	ピピンバの具 大根のサラダ きのこスープ	〇	ぶたにく, 米みそ	ツナフレーク	にんじん	ぜんまい(水煮), 大豆もやし, え だまめ	三温糖	ひまわり油, ごま油	586	709	成長期に必要なカルシウ ムは牛乳や乳製品、海藻 や大豆製品にも多く含 まれています。						
29	月	山賊焼き 信濃路漬 じゃがいものみそ汁	〇	とりにく	のぞわな(塩漬)	にんじん	りんご, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり, たくあん	三温糖, でんぶん	揚げ油(米油)	630	763	成長期に必要なカルシウ ムは牛乳や乳製品、海藻 や大豆製品にも多く含 まれています。						
30	火	魚のハーブ焼き ひじきのレモンマリネ 茶シチュー	〇	ホキ	ひじきモックス	にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)	上白糖	オリブ油	620	756							
31	水	厚揚げのカレー炒め キャベツのこんがあえ 青菜のみそ汁	〇	生揚げ, ぶたにく	塩昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	540	659							

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
1月小学校平均値	611	18% (28.2g)	29% (19.7g)	350	2.5	194	0.56	0.56	33	4.7	2.4
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
1月中学校平均値	740	18% (32.9g)	28% (23.0g)	374	3.1	218	0.77	0.61	32	5.7	2.9