食育だより

1月

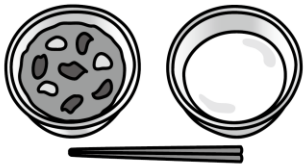
令和７年１月
鹿児島市立紫原小学校
～毎月１９日は食育の日～

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史＆献立の変遷

「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

＊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 日から 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。

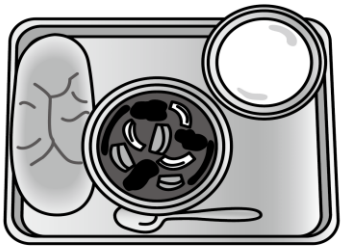
昭和 22 年ごろの給食



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

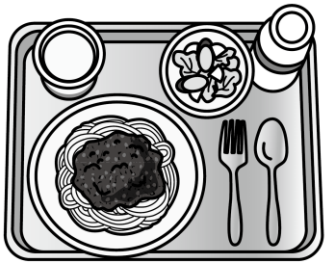
昭和 25 年ごろの給食



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

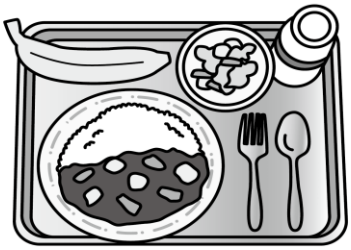
昭和 40 年代ごろの給食



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しょう。

阪神・淡路大震災から30年

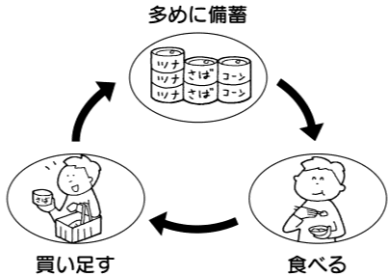
災害時の「食」を備えましょう

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

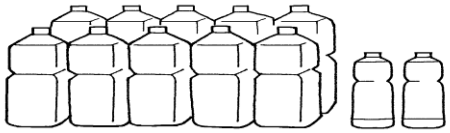
【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース

【調味料】
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ

水の備蓄は一人１日３Ｌ

一人分
１週間だと　**21L**

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人１日３Lが目安です。大規模災害発生時には、１週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



ポリ袋を使った湯せん料理

ポリ袋で炊くご飯

【材料（1人分）】
- 無洗米……100mL
- 水……120mL
- ポリ袋……3枚
- コーン（缶）……適宜
- さつまいも（角切り）……適宜

【作り方】
① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。

ポリ袋で作るポトフ

【材料（1人分）】
- じゃがいも……50g
- たまねぎ……50g
- キャベツ……50g
- にんじん……30g
- ソーセージ（またはベーコン）……2本
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- 水……150mL
- 卵……1個
- ポリ袋……6枚

【作り方】
① じゃがいも、キャベツはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんは5mmくらいの厚さで輪切りにする。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてよい。
② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋ご飯と同様にして鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す（ゆで卵のできあがり）。
③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移す。
⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上からドライパセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。

※ポリ袋ご飯と一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。