



# 食育だより1月号

※おうちの人といっしょに読みましょう。

令和8年1月20日発行

時津町学校給食公社

2026年が始まり、早くも3週間ほど経とうとしています。今年も食育だよりを通して、食生活と健康を見つめ、よりよい情報を提供していきたいと思います。栄養教諭、調理員共々、今年もみんなに喜んで食べてもらえるよう頑張ります。寒くなったり、暖かくなったり、気温の変化が大きいので体調管理に気をつけて、元気に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

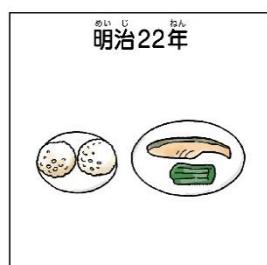


1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

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。給食にかかわる人・もの・ことに感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただきましょう。

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レブリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・  
トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・コロッケ・  
せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあん  
かけ・牛乳・白酢あえ・  
果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・  
果物(バナナ)・スープ

## 学校給食の始まり

日本のがっこうきゅうしょくはじめは、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まつたとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



## 脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



各調理場において、今月の給食の取組について紹介します。

### 第一調理場（小学校）



今月は、『九州味めぐり』をテーマに、長崎県をはじめ、福岡、佐賀、熊本など8県の郷土料理や特産品を取り入れています。長崎県(ヒカド、浦上そぼろ、くりつぼなど)、福岡県(がめ煮)、佐賀県(イカ)、熊本県(タイピーエン)、大分県(だご汁、さば、かぼす)、宮崎県(チキン南蛮)、鹿児島県(鶏飯)、沖縄県(ラフテー、にんじんしりしり、もずく)



### 第二調理場（中学校）



給食週間中は、長崎県内の郷土料理や昔の給食、特産品などを紹介しています。

26日(月) ヒカド、浦上そぼろ

27日(火) 昔の給食

28日(水) ちゃんぽん、ハトシロール

29日(木) 調理員さん手作りミートローフ

30日(金) ずうし、鯨のオーロラがらめ  
よりより



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



リクエストありがとうございます！その中から「れんこんチップスさつまいも入り」「豚肉のしょうが炒め」を紹介します。

#### れんこんチップスさつまいも入り

##### 【材料】 【4人分・切り方】

- ・れんこん 130g 1~2mm程度の薄切り
- ・さつまいも 130g 1.5cm程度の角切り
- ・揚げ油 適量
- ・食塩 少々

れんこんと同じように  
薄切りにしてもOK。

##### 【作り方】

- 1)れんこんは皮をむいて薄く切り、水にさらす。
- 2)さつまいもは、よく洗って皮付きのまま角切りにし、水にさらす。
- 3)れんこんとさつまいもの水気をペーパーでふき取り、160℃~170℃に熱した油でじっくり揚げる。
- 4)熱いうちに塩を全体にふる。

#### ぶたにくのしょうが炒め

##### 【材料】 【4人分・切り方】

- ・豚肉スライス 200g
- ・にんじん 30g 短冊切り
- ・たまねぎ 80g スライス
- ・キャベツ 100g 2cm幅
- ・ピーマン 30g せん切り
- ・おろししょうが 5g

##### 【調味料】

- ・油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ4
- ・酒 小さじ1
- ・濃口しょうゆ
- ・大さじ1

##### 【作り方】

- 1)フライパンを温め、油を入れる。豚肉を炒め、色が変わったら、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- 2)キャベツ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- 3)しょうがと調味料を加えて加熱する。



アクセスは  
こちら



「レシピを知りたいです！」という声を多くいただいています。  
(トマトクリームスパゲッティ、とうもろこしごはん、ピリ辛きゅうりなど) ありがとうございます。順に紹介していきますね。

これからも、給食の感想、質問、エピソード等おまちしています。

左のQRコードを読み取り、ご記入ください。

＜文責＞ 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美 平山有里子

第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚