



小学校 給食だより

令和8年1月19日

文責：栄養教諭 中川 幸子

※この「パクパク通信」は、海老津小の松井と山田小の中川が担当しています。



# パクパク通信

令和8年が始まりました。今年も、安全でおいしい給食を子どもたちに届けられるように、給食室一同努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。  
まだまだ、寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。



## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年、山形県でお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を出したことが始まりと言われています。「全国学校給食週間」は、戦後、支援物資によって給食が再開されたことを記念して定められました。

そこで、1月は特別献立として27日～29日に、明治・昭和・平成の給食を紹介いたします。いつの時代も、給食には子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。



全国学校給食週間

## 1月の献立から

七草ごはん 牛乳 鶏肉のてりやき  
かぶの甘酢づけ みそしる



1月7日の「七草」にちなんで、9日に七草ごはんをしました。

「七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろの7種類のことをいいます。昔の言葉で、すずなは「かぶ」、すずしろは「大根」のことです。この7種類を刻んでおかゆにいれたものを「七草がゆ」と言い、正月が明けた7日に食べます。七草がゆには、正月のごちそうで疲れた胃腸を労り、野菜の少ない冬に不足しがちなビタミンなどの栄養素を補う意味が込められています。



## 給食レシピ 波津ごはん

材料(4人分)

- 米…280g
- 地鶏もも肉…80g
- ごぼう…1/2本
- にんじん…1/8本
- しょうゆ…大さじ1・1/3
- 酒…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 水…大さじ1/2

- ①米は洗って炊いておく。
- ②鶏肉は小さめに、ごぼうはささがき、にんじんは小さめの千切りにする。
- ③②の材料を全て調味料で煮る。
- ④炊きあがったごはん③の具を混ぜる。

30日は「岡垣の日給食」で、岡垣町の農産物や郷土料理を取り入れています。「波津ごはん」は、波津地域に伝わる郷土料理です。ごはん、甘辛く煮しめた鶏肉やごぼうなどの野菜を混ぜ込んだ「漁師めし」です。

