



令和8年 1月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 8th to 30th of January.



# 食育だより 1月



今月の目標

- 郷土の食べ物について知ろう
- 給食の歴史を知ろう

1年の締めくくりとなる3学期が始まります。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

## 郷土の食べ物 ～郷土食～

郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。長野県で昔から食べられている料理や食材を紹介します。

**【おやき】**  
長野県を代表する郷土料理です。寒冷な山間地では、米の代わりに小麦やそばが作られ、おやきが広がりました。

**【すいとん】**  
小麦粉の生地をひっぱってちぎることから、長野市・須城市周辺では「ひんのべ」ともよばれています。

**【凍り豆腐】**  
長野県では、寒冷地の特性を生かした凍り豆腐作りが盛んで、飯田地方では、冬場の農家の副業として作られていました。



**【野沢菜漬け】**  
長野県を代表する漬物で、日本三大菜漬のひとつです。野沢菜を洗う「お菜洗い」は、冬の風物詩とも言われます。

**【おにかけ】**  
「煮」たてた具材を、温かくした麺類に「かけて」食べることからその名がつけられています。

**【塩丸いか】**  
海のない長野県にとって、海産物はとても貴重で、冷蔵・冷凍保存ができなかった頃の保存食として重宝されました。

1月24日～30日

全国学校給食週間  
がはじまりま～す!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではありません。栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体から給食用物資の寄贈を受けて学校給食が再開されました。全国学校給食週間を通して、給食について考える機会にしてほしいと思っております。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

### 給食の献立から ～塩丸いかの酢の物～

《材料 4人分》

きゃべつ	80g
きゅうり	60g
塩丸いか	60g
乾燥わかめ	2g
醤油	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

《作り方》

- ① 塩丸いかを5mm幅に切り、水につけて塩を抜いておく。
- ② キャベツをせん切り、きゅうりを輪切りにする。
- ③ 乾燥わかめは水でもどす。
- ④ 塩いか、きゃべつをゆでて冷やす。
- ⑤ 食材と☆の調味料を合わせて出来上がり。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。

※ 給食では全ての食材を加熱処理しています。



〈長野市食育通信〉

食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>