



# 1月給食だより

No.479 発行：阿見町立学校給食センター

今年度も、残すところあと3か月となりました。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えます。

令和7年もよろしくお願ひ致します。

## 今年は巳(へび)年！

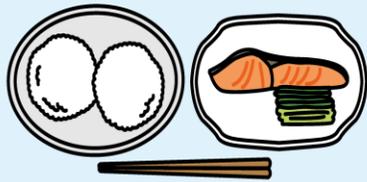
へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

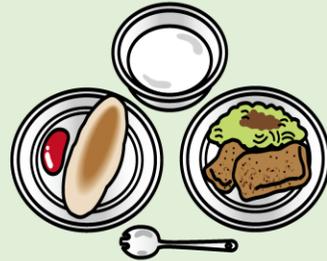
## 学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



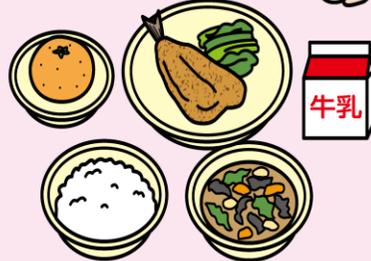
私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や小麦粉などを使った給食。

現在



地産地消や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。

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料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、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

## 例えば…給食を通して住む地域の食材について知ってほしい！



12月の献立より(小学校4日実施)  
ソフトめん 牛乳 茨城の恵みうどん汁  
大学いも わさび菜入りサラダ  
阿見町産食材…ねぎ 白菜 わさび菜  
茨城県産食材…ソフトめん 牛乳 豚肉 油揚げ にんじん しめじ  
水菜 キャベツ さつまいも

わさび菜(若栗地区)



阿見町の学校給食では、これからも季節に合わせた地産地消献立を取り入れて、食べていただく児童生徒のみなさんに紹介していきます。

ねぎ(若栗地区)



大根(実穀地区)

12月の献立より(小学校9日 中学校10日実施)

ごはん 牛乳 茨城県産豚肉のしょうが焼き  
白菜のさっぱり和え けんちん汁  
阿見町産食材…こめ 大根 ねぎ 白菜  
茨城県産食材…牛乳 鶏肉 豚肉 ごぼう きゅうり にんじん  
豆腐 さといも こんにゃく



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの  
“ワンポイントアドバイスコーナー”



## 年越しそばの秘密

新しい年が始まりました。2025年が皆さんにとって素晴らしい1年となることを心より願っています。

さて、皆さんは年越しそばを食べましたか？年越し行事の1つとして「年越しそば」がありますが、皆さんはその由来をご存知でしょうか？年越しそばは、長寿を願う意味や、1年間の無事を祈って食べると言われていました。そばの「細く長い形」が、長寿や健康を象徴しているからです。また、そばを食べることで、年を越すための「締めくくり」として、気持ちを新たにできるとも言われています。

そばには「ビタミンB群」や「鉄分」などの栄養素が含まれており、特に、「ルチン」は、血行を良くし、体の冷えを防ぐ効果も期待できます。1月に入ると、寒さが本格的に厳しくなり風邪やインフルエンザが流行する季節となります。栄養満点な給食を食べて、栄養をしっかり摂取して、元気に冬を乗り越えましょう！

茨城県立医療大学 放射線技術科学科 助教 安江憲治