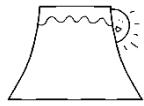


18月

きゅう しょく 給食だより

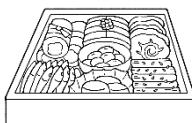
令和7年度
宮城県立石巻支援学校

1月は正月や七草などの年中行事がありますね。年中行事には昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食はもともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただきました。行事食を作ったり、食べたりして、日本の文化を受け継いでいきたいですね。1~3月の給食では、児童生徒のリクエストメニューも登場します。



受け継ぎたい 日本の食文化

おせち料理



おせち料理はもともと節日（季節の変わり目）に神様に供えるものでした。今では正月のみになりました。おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑 煮



雑煮は年神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。地域によってだしや味付けもさまざまです。ひきなは大根やにんじんの千切りをサッと湯がき、凍らせたもので、宮城県の雑煮には欠かせません。

七草がゆ



七草がゆは1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。正月のごちそうで弱った胃を休ませるためともいわれています。春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」のことです。

1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食の意義や役割について理解を深めるための1週間です。今年は、「日本全国味めぐり」をテーマに、いろいろな地域の料理が登場します。御家庭でも給食について話題にしてみてはいかがでしょうか。

学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治22年（1889年）山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子供たちのために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争で一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

（最初の給食…おにぎり・塩鮭・漬物）

学校給食に牛乳がつくのはなぜ？

昔は脱脂粉乳でした。牛乳に切り替わったのは昭和30年代のことです。成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを効率よくとることができる食品で、子供たちの健やかな成長を助けています。

がっこう しょくいく 学校での食育

【中学部 保健体育】



1・2年生「朝ごはんでパワーアップ！」

朝ごはんで入る3つのスイッチ「からだ・あたま・おなか」について知り、料理シールを使って自分が食べたい朝ごはんの献立を考えました。栄養バランスや、和食・洋食の組み合わせ、食べられる量などを考えながら、自分なりの朝ごはんを完成させることができました。



3年生「カルシウム貯金をしよう！」

カルシウムの働きについて話を聞いたり、強い骨と弱い骨の中身を比べたりしました。2人1組でカルシウム貯金ゲームをしながら、どんな食品にカルシウムが多く含まれているのかを勉強しました。

カルシウムのはたらき

ほね や は を
つくるもとになる

