

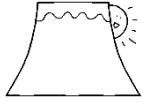


きゅう しょく

# 給食だより

令和7年度  
宮城県立石巻支援学校

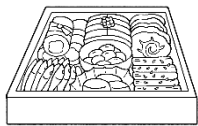
1月は正月や七草などの年中行事がありますね。年中行事には昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食はもともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を作ったり、食べたりして、日本の文化を受け継いでいきたいですね。1～3月の給食では、児童生徒のリクエストメニューも登場します。



## 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もちを煮たものでした。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



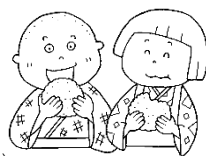
七草がゆは1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。正月のごちそうで弱った胃を休ませるためともいわれています。春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」のことです。

## 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たいかがでしょうか。

### 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。



〈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。

## 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！」

朝ごはんを入れる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なる

