

食育だより 1月

こんげつ
今月の
もくひょう
目標

きょうど た もの し
郷土の食べ物について知ろう

1月は「睦月」と言います。親戚や知人が互いに行き来し、「仲睦まじく」することから名付けられたと言われています。1月はお正月やどんど焼きなどたくさんの行事があり、それとともに昔から伝わる行事食があります。給食では今月も色々な行事食を提供します。日本の大切な食文化を知る機会にしたいですね。

いくつか知っていますか？長野県 郷土食マップ

県歌「信濃の国」にも歌われるように、長野県は海から遠い、山と川の国です。「日本の屋根」とも言われる信州には、実り豊かな盆地もありますが、山間の高冷地も多く、物資の流通も良くない地域もありました。人々はその土地でとれる農産物や川の魚、四季の山菜など自然の恵みを巧みに生かして、信州ならではの食文化を育んできました。

西山地区

きゅうしゃめん はたさく
急斜面の畑作

ひたし豆・しょうゆ豆
おぶっこ・やしょうま

安曇野

ゆた みず
豊かな水

こおもち わさび漬け・えご
お葉漬け・でっち草餅

木曽谷

こうれいち
高冷地

そば・五平餅・ほうば巻き
すんき漬け・大平

伊那谷

とうげ しよくぶんか
峠からの食文化

こへいもち さくらにく
五平餅・桜肉・おだんす
てん 天ぷらまんじゅう・おからこ

諏訪盆地

ふゆ さむ すわ こ めぐ
冬の寒さと諏訪湖の恵み

わかさぎの甘露煮・のた餅
かんてん し どうふ し だいこん
寒天・凍み豆腐・凍み大根・かりん

奥信濃

ごうせつ ち
豪雪の地

ささ のざわなづ
笹ずし・野沢菜漬け
とちもち

善光寺平

ゆた こな
豊かな粉もの

おやき・おしぼりうどん
そば・すいとん・やしょうま

上田盆地

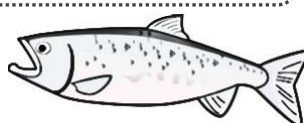
たか せいてんりつ
高い晴天率

ひたし豆・ねじ
くるみおはぎ・虹ます

佐久平

すいでん ふな こい か
水田で鮒と鯉を飼う

こい ふな かんろに
鯉こく・鮒の甘露煮
ほうとう



1月24日は「給食記念日」です ～戦後の給食の移り変わり～

めいじ ねん
明治22年

しおざけ たかなづ
おにぎり・塩鮭・高菜漬け

しょうわ ねん
昭和22年～

しおしふんにゅう
トマトシチュー・脱脂粉乳

しょうわ ねん
昭和25年～

しおしふんにゅう
コッペパン・脱脂粉乳・

ぎ ぎ
コロッケ・せん切りきやべつ

しょうわ ねん
昭和38年～

めん ソフト麺のカレーあんかけ・
ぎゅうにゅう あまず あ
牛乳・甘酢和え・チーズ

しょうわ ねん
昭和51年～

カレーライス・牛乳・塩もみ・
バナナ

げんざい
現在

じょうき こんだて ぜんこく がっこうきょうりく
上記の献立は、全国の学校給食で
じっし ねも く あ
実施された主な組み合わせです。

にほん さいしよ きゅうしよくかいし
日本で最初の給食開始

やまがたけんつるおか し しりつちゅうあいしやうがっこう
山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、この学校を建てたお坊さんが、貧しくて
ひる も
お昼を持ってこれない子どもたちに食事を出したのが始まりです。

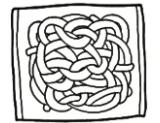
しえんぶつし きゅうしよくかいし
支援物資により給食開始

だっしふんにゅう かんづ えんじよぶつし つか
ユニセフなどからの脱脂粉乳や缶詰めなどの援助物資を使ったメニューが中
しん
心ででした。



パン、ミルク、おかずがそろうように

アメリカから送られてきた小麦粉を使ってパンが作られ、主食、ミルク、おかずが揃
う「完全給食」が出るようになりました。



めん ぎゅうにゅう とうじょう
麺と牛乳が登場

わふう しょうじ しょうふう しょうじ あ つく めん せいしきめいしやう
和風の食事にも洋風の食事にも合うように作られたソフト麺（正式名称はソフト
スパゲッティ式麺）が作られました。また、脱脂粉乳は牛乳へと徐々に切り替えら
れました。長野県では、初めての大型給食共同調理場が中野市に誕生しました。

ごはんが登場

べいはんきゅうしよく どうにゅう
米飯給食が導入されるようになりました。



がっこうきゅうしよく しょうきく いっかん
学校給食は食育の一環に

ぎょうじしよく でんとうしよく と い えいよう かんが い きょうざい
行事食や伝統食などを取り入れ、栄養バランスが考えられた「生きた教材」とし
ての給食の献立になりました。

給食メニューの紹介

〈材料〉	〈4人分〉
ねずみ大根の切り干し	15g
きゅうり	40g
キャベツ	75g
人参	20g
A しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ※	大さじ3
刻みのり	1g
白いりごま	5g

ねずみ大根のりごまマヨ和え

- ① 切り干し大根は水に10分程度浸し、戻しておきます。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでて冷まし水気を絞っておきます。
- ③ きゅうりは輪切り、キャベツは1センチ幅、人参はせん切りにします。
- ④ 人参をさっとゆでて冷まします。
- ⑤ 切り干し大根と野菜に刻みのりを加えAで和え、上からごまを振って
できあがりです。

何年も前から子どもたちに根強い人気の和え物です。
「あまもつくら」したねずみ大根がおいしく味わえます。
※給食では、卵アレルギーの人も安心して食べられるように
卵不使用の「ノンエッグマヨネーズ」を使っています。

