



ひたちなか市立美乃浜学園
発行：令和8年1月13日



新しい年となりました。年末やお正月でおいしい物の食べ過ぎや偏った食生活で、体調を崩したり体重が増え過ぎたりしてはいないでしょうか。また、寒くて朝が起きられないというお子様もいるかと思いますが、早寝・早起きの生活リズムを戻し、朝食をしっかりと食べて登校できるとよいでしょう。免疫力も低下しがちなので、体調管理に十分留意してください。

今年も子供たちには、豊かな心と健やかな体ですくすく成長してほしいと思います。給食室でも、引き続きおいしく安全安心な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

こんがっ しょうしょく かんしゃ
今月の給食目標

しょうしょく かんしゃ
給食に感謝しよう

じょうぶ からだ つく
丈夫な体を作ろう

1/24～1/30
「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

全国学校給食週間とは・・・

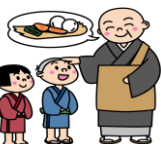
戦後、学校給食が再開されるにあたり、昭和21年12月24日にアメリカの LARA(アジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としました。

その後、昭和25年から、学校給食の意義や役割について理解や関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

明治22年
(1889)

学校給食の始まり

山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子のために食事を出したのが始まり。



昭和22年
(1947)

戦後、給食が再開される

戦争の影響で中断されていた給食が、アメリカの民間団体(ララ)から食料を支援してもらうことで再開される。



▲コンビーフと野菜のスープ・ミルク

昭和25年
(1950)

パン・ミルク・おかずの給食に

支援の小麦粉を使って作られたパンと、脱脂粉乳のミルク、おかずの給食が、都市部で始まる。



▲パン・ミルク・カレーシチュー

昭和27年
(1952)

あげパンの登場！

東京都の調理員さんが開発したというあげパンは、全国的な大人気メニューに。



▲あげパン・ミルク・卵スープ・りんご

昭和30年代

大きなパンとくじら肉やちくわを使った給食

今よりも大きなパンと、当時値段が安かったくじら肉やちくわなどがよく使われていた。



▲くじらの竜田揚げ

昭和38年
(1963)

ソフトめんの登場！

時間がたっても伸びないめんとして、ソフトスパゲッティ式めん(ソフトめん)が開発される。



▲ソフトめん・ミートソース・ミルク・黄桃

昭和40年代

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

脱脂粉乳のミルクから牛乳に切り替わり、量も200ccに。



▲カレーライス・牛乳・塩もみキャベツ・ゆで卵

昭和51年
(1976)

正式にごはん給食が始まる

お米を使った給食が始まり、メニューも多くなっていく。

昭和60年代
～現在

バラエティ豊かな献立内容に

地域でとれる旬の食材を取り入れたり、郷土料理や行事食、世界の料理など多種多様な給食が登場。



▲漆のたこと彩り野菜のジェノベーゼスパゲッティ・牛乳・つくば鶏のチキンカツ・茨城れんこんのマスタードサラダ

現在、学校給食は、バランスのよい食事のお手本として、また食文化や食べものの感謝など、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として「食育」の役割も担っている。

1月の給食と食育について

- ★昔の給食をアレンジして提供
- ★給食時間に給食・食育動画を放映
- ★給食の食材生産者との交流給食を実施

1月の学校給食では、給食への理解、関心、食の大切さを知ってもらうことを目的として、1月26日～30日の5日間に、給食の歴史を感じることができる献立や、地域で採れた食材を使った献立を提供します。

また、この期間には、それぞれの献立のねらいや給食の歴史、普段入ることのできない給食室の裏側などを給食の時間に食育動画で紹介します。

さらに、期間中に給食でお世話になっている食材生産者(たまねぎ農家の鴨川さん・柳沢地区、にんじん農家の砂川さん・稲田地区)を給食時間にお招きし、7年2組の生徒のみなさんと会食をしていただく予定です。

丈夫な体をつくるためには、

食事・運動・睡眠が大切です！

丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大切です。毎日の基本的な生活が、体の抵抗力を高め、風邪を予防する第一歩になります。規則正しい生活ができていないか振り返ってみましょう。

栄養バランス
のよい食事



適度な
運動



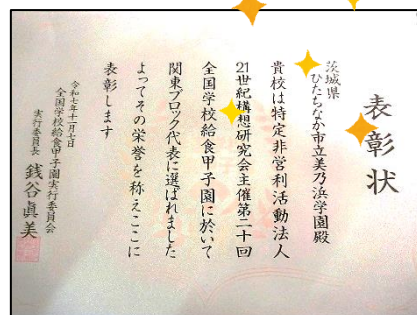
十分な
睡眠



関東代表に！ 第20回全国学校給食甲子園

全国学校給食甲子園（主催：特定非営利活動法人21世紀構想研究会、後援：文部科学省等）は年に一度行われる学校給食の全国大会です。学校給食に携わっている全国の栄養教諭等と調理員が地域で生産される様々な地場産物を活用し、独自の工夫で栄養価の高い給食を競い合うものです。

本校は2021年の第16回大会（応募数：全国1,355施設）で「優勝」経験があります。今年度の大会では、惜敗で決勝大会出場は逃しましたが、第3次審査（全国6ブロック24代表を選定）まで勝ち上がり、全国1,019施設から関東代表に選ばれました。



入賞献立

さくらだこのうめマスタードサラダ

牛乳

カミカミいばらきガパオ

ごはん

さつまいもの美味しおカレースープ

11月20日の給食で実際に提供（市内で本校のみ）し、みんなで味わいました

○主食（ごはん（コシヒカリ））

○主菜（カミカミいばらきガパオ）

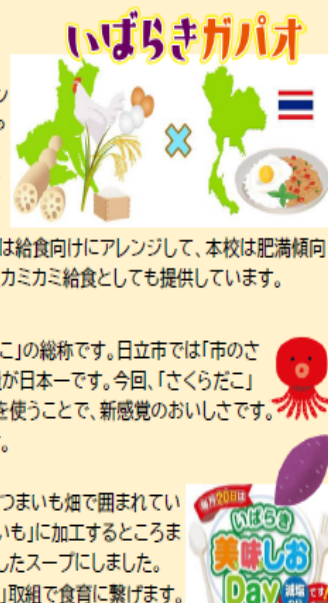
「いばらきガパオ」とは、2020年に茨城県が「茨城新名物料理コンテスト」で生み出した新名物料理です。生産量トップを誇るれんこんや県産米、茨城産の鶏肉、鶏卵を使った、茨城の「味力」がたっぷり詰まった料理にし、タイの国民食を日本人向けにアレンジした「ガパオライス」を想起させつつ、食材の豊かな茨城の恵みをふんだんに使用し、ちょっぴりエスニック、でも食べやすい味わいになっています。今回は給食向けにアレンジして、本校は肥満傾向の児童生徒が多いので、咀嚼力アップを目指し、噛み応えを意識したカミカミ給食としても提供しています。

○副菜（さくらだこのうめマスタードサラダ）

さくらだことは、茨城県沖で水揚げされる「みずだこ」や「やなぎだこ」の総称です。日立市では「市のさかな」として認定されています。また、ひたちなか市は、たこの加工量が日本一です。今回、「さくらだこ」を茨城県産野菜と和えました。味付けには、マスタードと梅（うめ）を使うことで、新感覚のおいしさです。さらに、マスタードと梅の酸味などを生かして減塩につなげています。

○汁物（さつまいもの美味しおカレースープ）

茨城県は全国有数のさつまいも生産地です。本校の周辺も一面さつまいも畑で囲まれているので、児童生徒は地域の農家さんからさつまいも栽培を学習し、「ほしいも」に加工するところまで体験学習を行っています。今回は児童に身近なさつまいもを使用したスープにしました。さらに、カレー風味にして香りを利かせることで減塩にし、「美味しお」取組で食育に繋がります。



楽しいね、おいしいね！ 2年生と8年生が給食で交流

1月8日（木）、2年生と8年1組の生徒が給食交流を行いました。子供たちはやや緊張した様子ではありましたが、上級生が下級生と交流し、食事の準備や会話を気遣うなど、8年生は上級生の姿を低学年に見せることができ、2年生も楽しそうに給食時間を過ごすことができました。また、2年生は日頃から給食をよく食べる子が比較的多いので、8年生は驚いていて、8年生が2年生に残さず食べるように促されている微笑ましい様子も見られました。これができるのは義務教育学校ならではのことであり、他校にはあまり設けられていない「ランチルーム」も有効に活用しています。今後も感染症等の流行の状況に応じて、会食の機会を設けていきたいと思います。

～取材が入りました～

当日はキューピー株式会社の給食取材が入りました。これは、本校の給食で日頃からキューピー製品を使用していることや、本校のホームページの給食紹介をご覧いただき、給食や食育の取組に注目していただいたことなどがきっかけでした。当日の給食にも、シチューにキューピー株式会社の「白いんげんピューレ」、サラダに「クラッシュ大豆」を使用しました。豆嫌いな子も豆の形や食感が軽減されているため食べやすかったようです。キューピーというと「マヨネーズ」や「ドレッシング」をイメージする子が多かったようですが、他にも様々な製品が出回っているのです。

子どもたちはカメラを向けられると嬉しそうな様子でした。当日の様子はキューピー株式会社のホームページやキューピー株式会社の広報誌に学校紹介として掲載予定とのことです。決まりましたらお知らせいたします。

