

食育だより



3学期号

令和8年1月発行
関市学校給食センター

関市若草通1-15
TEL0575-22-3588

1月24日～30日は全国学校給食週間

この期間は、学校給食の意義や役割について多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考える期間にしましょう。

学校給食の歴史

～給食が始まったころ～

日本の給食は、山形県の私立忠愛小学校で始まりました。忠愛小学校を作ったお坊さんが貧しくて生活に困っている子どもたちのために無料で出していました。



学校給食は時代とともに変化してきました。今、みなさんが食べている給食になるまでの歴史を見てみましょう。

～給食の主食にパンがつく～

小麦粉が安く手に入るようになり、給食の主食にパンがつくようになりました。当時の給食の中心は、脱脂粉乳、パン、シチューなどです。また、鯨魚が盛んに行われており、鯨を使った料理がたくさん登場しました。



～脱脂粉乳から牛乳へ～
脱脂粉乳をお湯で溶いたミルクから、瓶に入った牛乳が出るようになりました。



明治22年



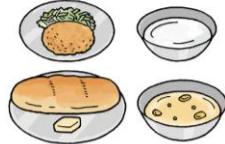
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年



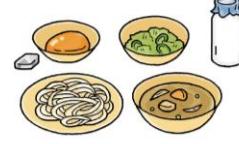
ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年



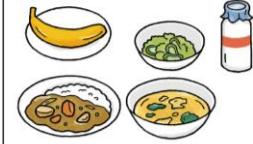
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ボタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

～戦後：脱脂粉乳が登場～

戦後、ユニセフの寄付のおかげで、全国の学校で給食が再開されました。牛乳は貴重であったため、お湯に脱脂粉乳を溶かしたもののが給食に出されました。



※脱脂粉乳は、現在「スキムミルク」として販売されています。

～給食の主食にごはんが登場～
戦後、給食の主食はパンやめん類でした。この年にごはんが復活したことで、カレーライスやピラフ、混ぜごはんなど、色々なごはん料理が給食に出るようになりました。果物やデザートもつくようになりました。



現在の給食

単に栄養を補給してお腹を満たすものではなく、食文化や地域の食材について理解を深めたり、食べ物や人々の働きに感謝する心を育てる「食育」の役割もあります。



10/6（月）行事食：お月見
・麦ごはん
・チキンフライ
・きんぴらごぼう
・さといのものみそ汁（里芋）
・お月見デザート（お月見団子）
・牛乳



11/18（火）日本味めぐりの日
・ほうとう風うどん（山梨県）
・いかの天ぷら
・もやしときゅうりのごまあえ
・牛乳



11/19（水）ふるさと岐阜の日
・食パン
・いちごジャム
・お茶きなこ豆（岐阜県産揖斐茶）
・切干大根のサラダ（岐阜県産切干大根）
・さつまいも入りシチュー
・牛乳



11/20（木）関市食材の日
・麦ごはん
・しゃ肉とさといもの孫六みそ
がら肉（関市産しゃ肉・孫六みそ）
・れんこんサラダ
・かきたま汁
・牛乳

地場産物を食べて 地産地消！



～地産地消のよさ～

- ①生産地が近いので、新鮮な食材が食べられる。
- ②生産者がわかるので、安心につながる。
- ③輸送距離が短いので、環境に優しい。

※地産地消とは「**地域で生産された食材を地域で消費する**」ことです。関市学校給食センターでは、できるだけ岐阜県産・関市産の食材を使うようにしています。

岐阜県でとれる食べ物

関市でとれる食べ物

上之保ゆず
洞戸キウイ
星ヶ丘ねぎ
肥田瀬こまつな
武儀しいたけ
田原いちご
田原はくさい

ひるがの高原
大根

飛騨メロン

飛騨りんご

すくなかぼちゃ



利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市

ひるがの高原

大根

利平栗

円空里芋

岐阜地域

西濃地域

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曽三川メロン

海津市

岐阜えだまめ

各務原にんじん

岐阜市

瑞穂市

各務原市

山県市

揖斐川町

郡上市

白川町

東白川村

高山市</p

関高校と米粉コラボレーションをします！

関高校 FRH・家庭クラブ『SEKI 米粉俱楽部』さんより、米粉についてよく分かる便りが届きました。また、関高校生のみなさんが考案した“米粉活用メニュー”は、3月の給食に取り入れる予定です。米粉の特徴や魅力に気づき、おいしくいただきましょう。

関市学校給食センター

みなさん、こんにちは！ 関高校『SEKI 米粉俱楽部』です

私たち関高校『SEKI 米粉俱楽部』は、持続可能な社会の構築を目指し、「米粉で守る人・食・環境」をテーマに、お米の消費拡大、米粉の普及活動を行っています。

今年度も昨年に引き続き、関市学校給食センター様にご協力いただき、私たちが考案したメニューを給食で提供させていただけることになりました。そこで、この場をお借りして米粉の魅力をお伝えしたいと思います。

活動紹介

米粉・米粉パスタ料理コンクール開催

関高校では米粉や米粉パスタを使ったレシピ考案と、地産地消の促進を目的にこのコンクールを開催しています。関市内で米粉の利用促進を進めている農業生産法人 PLUS 株式会社や JA めぐみの、地元情報誌「ぶうめらん」、関市農林課、中部学院大学短期大学部にご協力いただき、この活動を推進しています。



←受賞式の様子

米粉に関するQ&A



* 食品に含まれる必須アミノ酸のバランスを数値化した指標

Q. 米粉ってなに？

A. お米を細かく碎いて粉にした食べ物です。

米粉は小麦粉の代わりとして使うことができ、パンや麺などを作ることができます。

Q. 米粉は小麦粉と比べてどんな良さがあるの？

A. 米粉は小麦粉に比べ、脂質量が少ないためヘルシー食材として人気です。また、アミノ酸スコアが高く、体内で十分なタンパク質を生成する手助けをしてくれます。油吸率も低いため、摂取カロリーを抑えることができ、米粉を衣に使用した揚げ物は「サクサク」で軽い食感が持続しやすいです。

お家で簡単 おすすめ米粉レシピ 手作りグラノーラ

グラノーラ：オーツ麦などを主原料に、ナッツやドライフルーツなどを混ぜあわせ、オーブンで焼き上げた食品

《 材料 (2人分) 》

・ナッツ(無塩)	45g
A	・オートミール 100 g
	・米粉 25g
	・塩 ひとつまみ
B	・メープルシロップ 45g
	・米油 35g
・ドライフルーツ	適量

《 作り方 》

- ① ナッツを食べやすいように刻む
- ② ボウルに①のナッツと、【A の材料】を入れて全体的によく混ぜる
- ③ 【B の材料】をボウルに加えてよく混ぜる
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③を全体に広げ、150°Cのオーブンで 15 分焼く
- ⑤ 一度取り出して全体を混ぜる
- ⑥ 再度 150°Cのオーブンで 15 分焼く
- ⑦ 粗熱を取り、ドライフルーツを混ぜる

写真のように、プレーンヨーグルトや果物と一緒に食べるのがおすすめです



米粉・米粉パスタ料理コンクール受賞作品

インスタグラムやってます！

米粉の消費拡大を目標に米粉の普及・認知拡大に向けて、米粉のおいしさや良さ、米粉活用のメリットを伝える活動をしています。

米粉を使用したレシピや、イベントのお知らせ、活動の報告などを投稿しています。興味を持たれた方は、ぜひご覧ください。



米粉俱楽部
komeko.club・Instagram



出典・「食品のたんぱく質とアミノ酸」科学技術庁資源調査所（昭和 61 年）1973 年 FAO/WHO の評点パターンを使用

・「Oil Uptake Properties of Fried Batters from Rice Flour」F.Shin and K.Daigle (J.Agric. Food Chem.47 (1999))

※鶏もも肉を揚げた時の衣の油吸収率

・<https://www.kyoritsu-foods.co.jp/column/6264/>