

食育だより



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

3学期号

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

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。



～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、鯨漁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、ビンに入った牛乳が出るようになりました。



明治22年



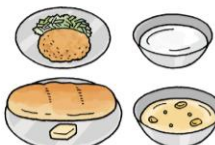
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年



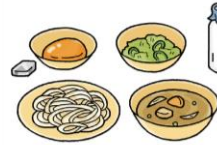
ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年



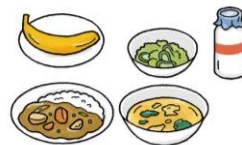
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
バタージュース・コロック・
せんきゃべツ・マーガリン

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が給食に出されていました。

※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。

関市の学校給食は、地域の食材を積極的に使用しながら、行事食や郷土料理などを取り入れています。今年度実施した献立を紹介します。



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
・しか肉とさといもの孫六みそがらめ(関市産しか肉・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！

野菜直売所



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

ひるがの高原
大根

飛騨地域

飛騨メロン

飛騨りんご

すくなかぼちゃ

利平栗

円空里芋

美濃白川茶

美濃茶

美濃いび茶

神戸こまつな

富有柿

南濃みかん

木曾三川メロン

岐阜えだまめ

各務原にんじん

長良川・揖斐川・木曽川では
あゆ・あまご・いわななどの
川魚もとれます。

※上記以外にも、岐阜県でとれる食べ物は
たくさんあります。
気になる人は調べてみてください。
参考：岐阜県農政部農作物流通課

地域の食材を使った給食レシピ紹介 しか肉とさといもの孫六みそがらめ



～材料4人分～

しか肉	100g
酒	10g (小さじ2)
しょうが	2g
片栗粉	20g (大さじ2)
さといも	140g (中3個)
揚げ油	適量
砂糖	4g (大さじ1/2)
こいくちしょうゆ	8g (大さじ1/2)
孫六みそ	8g (大さじ1/2)
みりん	8g (大さじ1/2)
しょうが	2g
水	4g (小さじ1)

～つくりかた～

- ①材料を切る。
しょうが→すりおろす。(半分は下味、半分はたれに使う)
さといも→皮をむき、一口大に切る。
しか肉→2cm角に切る。
- ②耐熱容器に★の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで600w1分加熱し、たれを作る。
- ③しか肉、酒、しょうがを混ぜ合わせて、下味をつける。
- ④下味をつけた しか肉に、片栗粉をまぶす。
- ⑤170℃に熱した油で、さといもがきつね色になるまで3～5分素揚げする。
竹串がすっと刺さればOK。
- ⑥揚げ油を180℃に上げて、しか肉を7～8分揚げる。
- ⑦揚げた さといも と しか肉を、②で作ったたれでからめる。

富野中学校の生徒が「中学生学校給食選手権」に向けて
考案した料理です。ジビエを扱う地域の方からアドバイスを
もらい試行錯誤しながら完成させました。
しか肉の臭みを抑えるために、肉の下味とたれの両方に
しょうがを使っているところがポイントです。

しか肉の代わりに、豚肉や鶏肉など他の肉や魚にしてもおいしくいただけます。

栄養素量(1人分):エネルギー152kcal、たんぱく質7.0g、食塩相当量0.5g



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 米粉倶楽部』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すよう。

関市学校給食センター

みなさん、こんにちは！ 関高校『SEKI 米粉倶楽部』です

私たち関高校『SEKI 米粉倶楽部』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

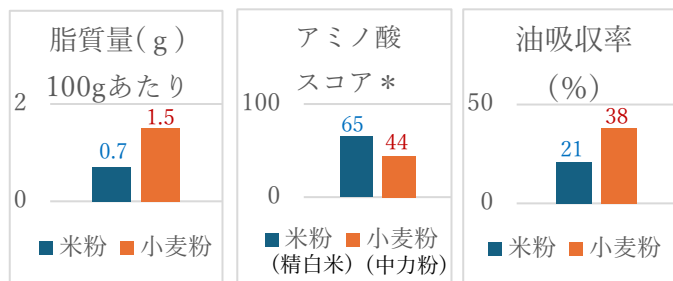
米粉・米粉パスタ料理コンクール開催

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. お米を細かく砕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。油吸収率も低いので、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) 》

A	・ナッツ(無塩)	45g
	・オートミール	100g
	・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℃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℃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

Instagram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。



米粉倶楽部

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/>