



# 食育だより

令和7年1月発行  
関市学校給食センター  
住所 関市若草通1-15  
TEL 0575(22)3588  
FAX 0575(23)7901

## 全国学校給食週間について知ろう！

1月24日（金）から30日（木）までは、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

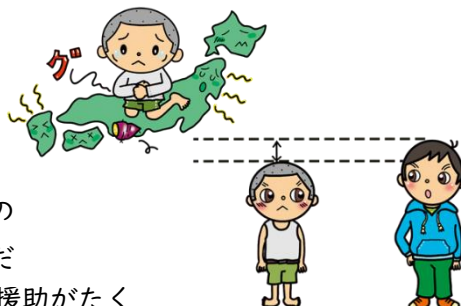
### ～学校給食の始まり～

明治22年  
(1889年)

山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。

昭和20年  
(1945年)

戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。そのころの小学6年生の体は、今の4年生くらいの大きさだ



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年（1946年）12月24日に贈呈式

が行われ、学校給食が再び始まりました。この日を学校給食感謝の日としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日から30日の1週間を「全国



学校給食週間」とすることを決めました。昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もどんどん変化していきました。

昭和38年  
(1963年)

昭和39年～43年  
(1964～1968年)

昭和51年  
(1976年)

主食としてソフト麺が登場

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

米飯給食が正式に始まる

社会の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

全国学校給食週間中の関市の給食は  
岐阜県味めぐりツアー「給食で旅する岐阜県」です。



- 24日（金）関市 捕獲された鹿肉のカレーとゆず果汁入りドレッシングを作ります。
- 27日（月）西濃 いび茶入りの天ぷら衣でちくわの天ぷらを作ります。煮物には県産大豆を使用します。
- 28日（火）飛騨 飛騨牛入りのコロケと白川郷のご当地鍋料理「すったて鍋」を「すったて汁」にアレンジします。
- 29日（水）東濃 特産の寒天のサラダと川魚の鱒を焼きます。
- 30日（木）関市 鶏肉に米粉をまぶして焼きゆずと孫六みそのたれをかけます。すまし汁には小松菜が入ります。

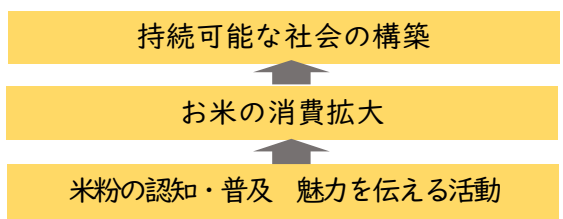
# 関高校と米粉コラボレーションをします！

昨年10月に関高校FRH・家庭クラブ『SEKI米粉倶楽部』さんより、学校給食センターと米粉を活用した給食献立開発の提案をいただきました。とても熱く米粉を語る生徒のみなさんに私たちは心動かされました。給食センターでも地産地消に力を入れており、思いは同じであることがわかりました。そこで、関高校生が考案したメニューの取り入れ(3月予定)と、たよりの発行を一緒に行うことになりました。



## はじめまして 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。今回は、関市学校給食センターのご協力をいただき、私たちの活動や米粉の魅力、おすすめ米粉レシピを紹介します。



### 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、地産地消や地元食材の消費拡大を目的にこのコンクールを開催し、今年で7回目を迎えました。関市内で米粉の利用促進を進めている農林生産法人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。



### どうして米粉を使うの？

日本で安定してほぼ自給できる唯一の穀物であるお米。しかし、需要は減少、生産量も低下し続けているのを知っていますか？米粉の需要が増えれば、日本の水田が活用されるとともに、食料自給率の向上にもつながります。

### 米粉の魅力 ～ 広がるお米の可能性 ～

#### もちりおいしい食感

米粉で作られたパンや麺類はもちりとしており、日本人が大好きなもちもち食感を楽しめる！

#### さっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く天ぷらや唐揚げを米粉で揚げるとサクサク感が長く継続！

#### 食料自給率アップ

水田を使うことで生物や自然、日本の文化を守ることができる！

#### グルテンフリー

小麦粉アレルギーの一因とされるグルテンを含まない「グルテンフリー・ノングルテン食材」として、人気が高まっている！

出典：農林水産省HP

### お家で簡単 おすすめ 米粉レシピ

### ★ お好み焼き ★

#### 《 材料 (2人分) 》

- |             |       |        |
|-------------|-------|--------|
| 米粉          | 150g  |        |
| 水           | 150ml |        |
| 本だし(顆粒)     | 小さじ1  |        |
| しょうゆ        | 小さじ1  |        |
| キャベツ        | 200g  |        |
| レンコン        | 70g   |        |
| 長いも         | 70g   |        |
| 豚肉          | 40g   |        |
| 米油(サラダ油代用可) | 小さじ1  |        |
| お好み焼きソース    |       | } お好みで |
| マヨネーズ       |       |        |
| 青のり・かつお節    |       |        |

#### 《 作り方 》

- ① キャベツ、レンコンを粗みじん切り、長いもをすりおろす。
- ② ボウルに米粉、水、本だし、しょうゆを入れ混ぜる。
- ③ ②に①を入れてさらに混ぜる。
- ④ フライパンに米油を熱し、生地を1人分ずつ流し入れ焼く。その上に豚肉を広げ、さらに焼く。
- ⑤ 焼き色がついてきたら裏返し、同じように焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をふりかけて完成！



もちもちしておいしいよ！  
お家の人と一緒につくってね

Instagramやってます！ 『 @komeko.club 』

米粉の消費拡大を目標に米粉の普及・利用拡大に向けて、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を投稿したり、イベントなどをストーリーで発信しています。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

KOMEKO.CLUB