

1月 給食だより



令和8年1月8日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとって、よい年となりますようお祈り申し上げます。「新春」とはいえ、寒さはこれから一番厳しくなります。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめるよう家庭でもご指導お願いします。
また、朝ごはんを食べると体温が上がるので、風邪予防につながります。

学校給食週間です

1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難で子どもたちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。



学校給食の7つの目標



学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

健康な体づくり



望ましい食生活の お手本に



助け合い、協力して 楽しく食べる



自然の恵みに 感謝する



働く人たちに 感謝して食べる



地域の食を知り、 未来に伝える



おいしい朝ごはんメニュー **おはよう しっかり 朝ごはん!!**

《きのこ入りもぐもぐ食べる野菜スープ》 68kcal 塩分 0.4g



材料	4人分	作り方
じゃがいも	2個	① キャベツ、たまねぎは 1.5 センチ位に、エリンギ、人参、大根は薄切りに、じゃがいもはさいの目切りにする。
大根	150g	② ナベに①の野菜を入れて、水を注ぎコンソメを入れる。
人参	半分	③ 沸騰したら中火にして 15~20 分位煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
キャベツ	100g	
玉ねぎ	半分	
エリンギ	1本	
水	1000ml	
顆粒コンソメ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	

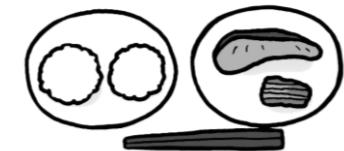


おすすめポイント♪ 野菜たっぷりのスープです。忙しい朝でも煮込むだけなので、簡単に作れます。ワインを入れたり、卵を入れたり、アレンジ自在です。

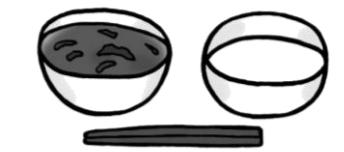
学校給食の歴史

明治 22(1889) 年

山形県鶴岡町(現・鶴岡市)私立忠愛小学校で日本初の学校給食が行われました。その後、全国各地で給食が実施されていましたが、太平洋戦争が始まると物資不足等から中断に追い込まれてしまいました。



おにぎり、塩さけ、菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、くじら肉の竜田揚げ、せんキャベツ、ジャム