



ながい
長井の
給食 にじ
虹のかけはし

12月



(毎月19日は食育の日)

令和7年度

長井市給食共同調理場 (文責: 鈴木 瑞)

学校給食は、なぜ必要？？

学校給食のはじまりは明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の大誓寺というお寺にあった忠愛小学校で、貧しい子どものために食事を提供したことがはじまりとされています。お寺の僧侶が一軒一軒家を回り、その家でお経を唱えることでいただいたお米やお金で昼食を用意したといわれています。その後、学校給食は全国に広がり、時代とともに進化してきました。

毎日学校で食べる給食ですが、どうして給食はあるのでしょうか。まず、給食を食べることで空腹が満たされ、午後の授業や部活動に元気に取り組めるようになります。もともと、日本人は朝と夕の1日2食でしたが、江戸時代になり人々の生活時間が長くなつたことで昼食をとるようになったそうです。長い一日を元気に過ごすために、昼食はとても大切です。そして、給食の献立は栄養バランスを考え、体の成長に必要な栄養素を満たすことができるよう作られています。給食を食べることは、健康づくり、丈夫な体づくりに役立ちます。一方で、給食の献立は毎日違います。旬を迎えた食材や、地場産物、郷土料理、行事食を味わうことができます。給食をとおして、食文化や地域の産業、食べ物とそれにかかる人の存在を学ぶ教材としての役割を担っています。「給食が楽しみで学校に来ています」そう声をかけてくれる人もいます。給食は学校生活の中の楽しみでもあると思います。クラスみんなで食べる給食の時間を存分に楽しんでほしいです。

学校給食はじまりの献立＆給食記念日セレクト給食など実施します

●17日(水) 学校給食はじまりの献立

明治時代に山形県の忠愛小学校で始まつたとされる学校給食ですが、その当時の献立はおにぎり、焼き魚、菜の漬物で、子どもたちは大喜びで食べていたそうです。17日は、学校給食のはじまりの歴史を知ることを目的に、おにぎりや塩鮭などを提供します。毎日当たり前のようにいただく学校給食ですが、その背景や意義を考えるきっかけになればうれしいです。



●24日(水) 給食記念日セレクト給食&JA山形おきたま雪若丸給食

「食への意欲をもつ」「自己管理能力を身につける」「自分で選んで食べる楽しさを味わう」の3つを目的に、給食記念日セレクト給食を毎年実施しています。自分で食べる物を自分で選ぶことは、一生続いていきます。自分の体を健康に保ちながら、楽しく豊かな食事ができるようになってほしいです。

また、JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様より、長井市産雪若丸をいただきます。雪若丸は、2018年秋にデビューした新しい品種のお米です。大きな粒、しっかりとした弾力、ほどよい粘りが特徴とされています。ぜひ、よく噛んで味わって食べてみてください。

●長井市産の冬野菜をいただきます！

冬野菜が旬を迎えています。寒さに耐えて甘みやうま味を蓄えた冬野菜は絶品です。今月は、冬野菜の代表である長井市産の大根をおでんや汁物、ポトフなどにして味わいます。その他、かぶ、キャベツ、長ねぎなどが長井市産です。おいしくいただきましょう。

学校給食レシピ 5日

○材料4人分（小学3・4年生）○

- ・お米 2合
- ・水 2合の目盛りまで
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・（乾燥）うまのかみしめ 35g
- ・（乾燥）だし昆布 3g (5cm×7cmくらい)

うまのかみしめは、置賜地域に伝わる大豆の在来種で長井市の特産品です。豆の表面に馬が噛んだような跡があることからこの名前が付きました。うま味が強く、よく噛むと甘みやうま味が味わえます。来年の干支は牛！ぜひ味わってみてください。

うまのかみしめごはん

●作り方●

- ①お米をといで炊飯釜に入れる。2合目の目盛りまで水を入れる。
 - ②酒と塩を入れて軽くかき混ぜ、水でもどしたうまのかみしめ（※）とだし昆布を入れて炊飯する。
 - ③炊き上がつたら昆布を取り出し、全体をほぐし混ぜて味見をしてできあがり。
- *乾燥大豆のもどし時間は朝炊飯したい場合は前日の朝、夕方炊飯したい場合は前日の就寝前くらいから冷蔵庫で。もどすと2倍くらいの量になります。

*牛乳は毎日1本づけます。

*ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。

わくわく 献立表

献立作成者: 鈴木 瑞



1日(月)	2日(火) ★アレルギー対応食提供日	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん とり鶏のから揚げ(2ヶ) ひじき炒り煮 かぶ汁	自分で作ろうオムライス (チキンライス) (ケチャップ) ごまヨーグルト ABCスープ	ごはん さわらの竜田揚げ ごま和え おでん	ごはん 生揚げのみぞ炒め 切干大根の中華和え 白菜と春雨のスープ 県産ラ・フランス(学配)	ごはん 春巻き 米粉麺の和え物 鶏ごぼうみぞ汁 みかん
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん ハソバーゲン ケチャップソース 海苔じゃこサラダ 豆乳コーンスープ	ふりの照りかけ 筑前煮 大根のレイボーミソ汁 みかん	ハヤシライス (麦入りごはん) ツナサラダ おひたし 豚汁	ごはん 揚げだし豆腐のこあん (小1・2年1ヶ、その他2ヶ) わかめスープ バナナ	ビビンバ丼 (麦入りごはん) わかめスープ バナナ
15日(月)	16日(火)	17日(水) 学校給食はじまりの献立	18日(木) ★アレルギー対応食提供日	19日(金) 地産地消の日
ごはん とりにく 鶏肉の磯辺揚げ きんぴらごぼう キャベツのレイボーミソ汁	カレーうどん 揚げぎょうざ ごまドレサラダ ぽんかん	おにぎり 塩鮭 おみ漬け もやしと麸のみぞ汁 はちみつロゼリー(学配)	ごはん いかの香味揚げ 納豆和え キムチ鍋風みそ汁 型抜きチーズ	ごはん とりにく 鶏肉のパニーニ焼き コーンサラダ 冬野菜のポトフ りんご
22日(月) 冬至 献立	23日(火)	24日(水)	25日(木) お正月 献立	26日(金)
ごはん あじの香草フライ もやしとツナの和え物 冬至かぼちゃ 大根のすまし汁	豚丼 (麦入りごはん) まめまめサラダ 根菜のレイボーミソ汁 ミネストローネ	雪若丸ごはん 鶏肉または白身魚のバジルパン粉焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	黒米ごはん 松風焼き かみかみサラダ 小松菜のみぞ汁	お正月 献立

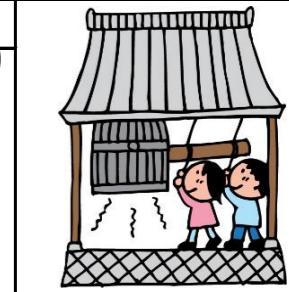
今年の冬至は、12月22日(月)！

1年で最も短い日です。この日を境に徐々に日が伸びていきます。

ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃやあずきを食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



けごく カット または けごく ショコラのクリスマスケーキ(学配)
給食記念日セレクト給食&JA山形おきたま雪若丸給食



おせち料理の松風焼きを食べよう！

松風焼きは、味をつけてよく練ったひき肉を、平らにのばして上からけしの実をふって焼いた料理です。表はけしの実、裏は何もないことから「隠し事のない正直な生き方」ができるようにという意味があります。給食ではけしの実のかわりにごまを使います。