



食育便り

2025年1月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

新しい年を迎えました。ぜひいい年にしたいですね。冬休みが終わり、学校が始まりました。早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムをとり戻しましょう。いい年にするためには健康であることが欠かせません。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。

阪神・淡路大震災から 30 年

1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さが厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しのおにぎりなどの食べ物でした。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。発災直後は支援が届かないということを前提に、自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。



災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。
水と熱源は必需品です。

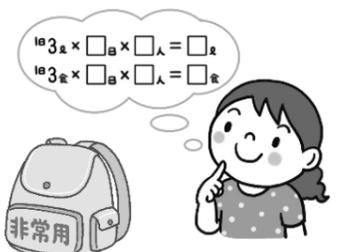
<p>そのまま食べられる 非常食</p>  <p>アルファ化米、缶詰 レトルト食品、菓子類など</p>	<p>ローリングストックで備える 日常食品</p>  <p>お米、乾麺、乾物、調味料、 日持ちする野菜・果物など</p>	<p>外出時の 持ち歩き食品</p>  <p>飲料水、カロリーバー、 あめなど</p>
<p>水は調理用も含めて1人1日 3リットル必要とされています。 できれば1週間分備えて おくと安心です。</p> 	<p>カセットコンロとボンベがあれば、 温かい料理を食べることができます。 あらかじめ使い方を確認しておきましょう。</p> 	

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用の持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品の無駄を防ぐことができます。

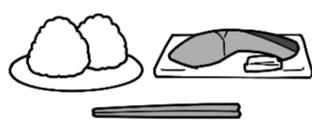
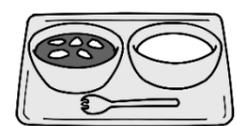
家族で話し合っておきましょう

家族の状況によって必要なものは異なります。家族で話し合って備蓄リストを作成し、必要なものを備えましょう。



全国学校給食週間

1月24日から30日まで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。

<p>明治22年 始まった頃</p>  <p>山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で出された最初の給食。貧しくてお弁当を持ってこられない児童のために、お坊さんたちが托鉢をして浄財を集め、実施された。</p>	<p>昭和20年代</p>  <p>昭和21年12月24日、東京などで学校給食が再開され、翌22年から全国へ広がる。海外から届けられた支援物資をもとに、脱脂粉乳などが提供された。</p>	<p>昭和30年代</p>  <p>昭和29年に「学校給食法」が成立し、学習指導要領では給食が教育活動に位置づけられた。まだご飯の給食はなく、パンとミルクの給食スタイルで提供された。</p>
---	--	--

いろんな給食の歴史を経て、現在の給食につながっています。平成17年には食育基本法が制定され、学校教育全体で食育を推進することが明確になりました。給食は「生きた教材」として、健康・栄養面だけでなく、郷土料理や行事食などの食文化を伝えたり、教科等の学びに活かしたりする献立の工夫も行われています。

中学校給食センターでは、今年度の学校給食週間でリクエスト献立を提供する予定です。給食が学びの時間となるだけでなく、みなさんにとって楽しい時間となれば嬉しいです。

中学校給食センター リクエスト献立！！

10月に実施したリクエスト給食のアンケートを覚えていませんか？ たくさんの方に協力いただきました。ありがとうございました。結果は以下のとおりです！

【おかず部門】

- 1位 鶏肉のレモン酢風味揚げ
- 2位 鶏肉のバーベキューソースかけ
- 3位 豚キムチ

【デザート部門】

- 1位 タルト（豆乳） ※
- 2位 メロンクリームソーダ風ゼリー
- 3位 みかん白玉

※タルトの種類は、1位 ブルーベリー、2位 りんご、3位 さつまいもと栗、4位 桃 でした。

自分が選んだメニューは入っていましたか？
おかず部門でリクエストが多かった3位までのメニューと、デザート部門で1位だったブルーベリータルト（豆乳）は、全国学校給食週間に合わせて登場します。人気メニューがいっぱいの一週間です！お楽しみに！

27日（月）	鶏肉のレモン酢風味揚げ
28日（火）	豚キムチ
30日（木）	鶏肉のバーベキューソースかけ
31日（金）	ブルーベリータルト（豆乳）

