



食育便り

2026年1月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年も安全で安心な給食を、毎日届けられるように努めてまいります。
年末年始は、大人も子どもも夜更かしや朝寝坊をしまいがちですが、みなさんいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、体調管理には一層気を付けて「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く生活リズムを取り戻し、1日1日を大切に過ごしましょう。

阪神淡路大震災で心を「結んだ」食べ物



1995年1月17日、阪神淡路大震災という大きな地震が起きました。お腹を空かせて不安な中、みんなの心と体を元気づけてくれたのは、おにぎりでした。食べ物の大切さと、みんなで支えあう心を学ぶ日にしましょう。
そして、近年、大型台風の上陸や大雨、地震など日本全国で様々な災害が発生しており、私たちもいつ被災するかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

まずはイメージして備えよう！

近々訪れるだろうといわれている南海トラフ巨大地震への備えとして、家庭において「最低3日分、できれば7日分程度」の食の備えをすることが望ましいという指摘もあります。災害が発生して、応急対応体制が整うまでには少なくとも3日はかかると言われています。まずはその3日間を自力で乗り切るために、備蓄食品を備えておきましょう。ここでは、もしも、災害に遭ってしまったときに自分の力で動くことができるように考えてみましょう。

避難先で体調を崩した時、どんな食料を備えていたら良いのだろう？

〈かぜ〉



◎ビタミン・ミネラルの補給が必要

野菜ジュース、果汁など

◎脱水に注意。こまめな水分補給を

水、お茶、スポーツ飲料、ゼリーなど

◎消化がよく軟らかい食事を

おかゆ(レトルト)、野菜の煮物(缶詰)、
魚の水煮(缶詰) など

〈便秘〉



◎便秘改善のために食物繊維の補給を

野菜・海藻の素材缶詰(コーン・ひじきなど)

◎水分は十分に

水、お茶、果汁、スポーツ飲料、ゼリー
など

〈下痢〉



◎水分、ビタミン、ミネラルの補給を

野菜ジュース、果汁など

◎消化がよく軟らかい食事を

おかゆ(レトルト)、野菜の煮物(缶詰)、
魚の水煮(缶詰) など

参考：災害時の食に備えるパンフレット 2025.
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/documents/saigaijiniosyoku.pdf>

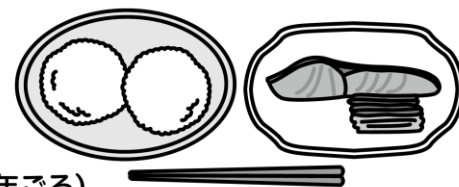
1/24～1/30 は「全国学校給食週間」



学校給食の始まりは、明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。今のような形の学校給食は、昭和21(1946)年12月から始まりました。時代の変化とともに現在では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は望ましい食習慣や地域や世界に対する関心を深めるなどの「教材」としての役割も担っています。

日本で最初の給食

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)



山形県の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちにおにぎり・塩鮭・菜の漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代の懐かしい給食

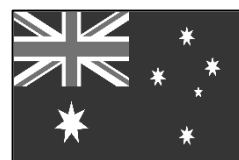
コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25～30年ごろ)



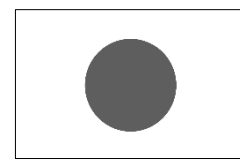
クジラの竜田揚げは、昔、人気のあった献立です。お家の人には、懐かしいメニューです。今、皆さんが好きな給食とは、どんなところが違うのでしょうか。

「がんばれ！ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」

今年度の伊丹市中学校給食の学校給食週間テーマは「がんばれ！ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」です。2月にイタリアで開催される「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」に合わせて世界の料理が登場します！



1/26(月)
オーストラリア



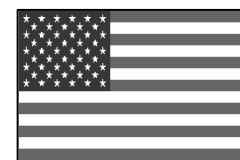
1/27(火)
日本



1/28(水)
イタリア



1/29(木)
中国



1/30(金)
アメリカ

ここでは、イタリア料理について少し紹介したいと思います。



イタリアの主食は、パスタやパンが中心ですが、イタリア北部ではお米もよく食べられています。

イタリア料理は、地方色が強く、北部はバターやチーズを多く使い、南部ではトマトやオリーブオイルをよく使います。食事の際にその土地で作られたワインを飲む習慣があります。また、サラミ、ハムなどの肉製品、チーズの種類が豊富なことも特徴です。ピザもイタリア料理を代表する料理の一つです。

1/28(水)の給食は！
ご飯 牛乳
トマトソースのイタリア風カツレツ
野菜のバジルマリネ
ラビオリのスープ

スープには、ラビオリが入っています。
ラビオリは、薄い生パスタで具を包んで茹でた、イタリア版餃子のようなものです。ラビオリの始まりは、昔、イタリアのジェノバ地方の船乗り達が、長い航海中に野菜くずや肉の切れ端を無駄にしないため、細かく刻んでパスタで包み、茹でて食べたことだと言われています。