



1月号

# 食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇  
堺市教育委員会 学校給食課  
令和8年(2026年)

## 1/24～1/30は「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年に初めて実施されて以来、各地に広がっていきましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなりました。

戦後、こどもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、「LARA」(アジア救済公認団体、米国の民間団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに「こどもたちが、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現在では大人になってから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、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

【現在(堺市)】



給を見て・食べて、一汁二菜について学ぶ



## 第24回 堺市食育フェア



テーマ「食と健康」～食生活を見直そう～

「堺市食育フェア」は全国学校給食週間(1月24日～30日)に合わせ、毎年この時期に開催しています。学校給食の役割や現状、学校における食育の取り組みを知ってもらい、食育の大切さについて理解を深めることを趣旨としています。ぜひ、ご覧ください。

- 1 日時 令和8年1月20日(火)～30日(金)  
午前9時～午後9時  
(初日は正午から、最終日は16時まで)
- 2 場所 堺市役所 高層館1階エントランスホール
- 3 内容 学校給食と食に関する展示  
児童生徒の作品(絵画や川柳)展示
- 4 主催 堺市教育委員会
- 5 問合せ 堺市初等教育研究会 食育部会  
学校給食課  
電話 072-228-7489

【明治22年】



おにぎり・塩鮭・漬物

【昭和27年】



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)  
鯨肉の竜田揚げ・せんキャベツ

## 旬の野菜(れんこん)を使った献立

### ～れんこんのきんぴら～

材料(4人分)

- |              |      |           |         |
|--------------|------|-----------|---------|
| ・豚肉(うす切り)・・・ | 40g  | ・砂糖・・・    | 大さじ1/2  |
| ・土しょうが・・・    | 0.8g | ・みりん・・・   | 小さじ1/2  |
| ・にんじん・・・     | 40g  | ・しょうゆ・・・  | 大さじ1    |
| ・れんこん・・・     | 80g  | ・ごま油・・・   | 適量      |
| ・いり白ごま・・・    | 2g   | ・けずりぶし・・・ | 適量      |
| ・油・・・        | 適量   | ・水・・・     | 20～40cc |

作り方

- にんじん、れんこんはいちょう切り、土しょうがはみじん切りにする。
- けずりぶしでだしをとる。
- 油を熱し、土しょうが、豚肉を炒める。
- にんじん、れんこんを加えてさらに炒める。
- だし汁を加えて煮、アクをとり、砂糖、みりん、しょうゆで調味し、いり白ごま、ごま油を加え、十分に煮て仕上げる。



## 体調が気になる時の食事

寒い日が続くと体調を崩しがちです。風邪をひいたり体調がすぐれない時は、エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。食欲がない時や食べることがつらい時は脱水症状を起こさないように、水分補給をしっかり行なうことが大切です。



### おすすめの食材



### 28品目 アレルゲンフリー献立実施します

1月にアレルゲンフリー献立を実施します。アレルゲンフリーとは、特定原材料8品目と特定原材料に準じるもの20品目を使用していない献立です。正月献立で「ごはん・牛乳・関西風雑煮・ぶりの照り焼き・煮しめ」です。

※すべてのアレルギーに対応するものではありません。

