

きゅうしょくだより

令和8年(7年度)1月号
(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもの健康の保持・増進を図ること等を目的に実施されています。学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的に、毎年1月24日から30日までの1週間に「全国学校給食週間」と定められています。

今年度昭島市では、「防災」をテーマに、「Let's食育クッキング教室」や「食育シンポジウム」を開催し、給食だけではなく、防災コラムやレシピを発信してきました。そこで、今年の「全国学校給食週間」は、ローリングストックおすすめ食品を使った献立を26日(月)から30日(金)の献立に取り入れて紹介します。



日付	献立	使用食品	おすすめポイント
26日(月)	ツナボテト	ツナ じゃがいも 玉ねぎ	ツナは、缶詰やレトルト食品として売られています。手軽にたんぱく質をとることができます。じゃがいもや玉ねぎは、日持ちする野菜なので、買い置きしておくと便利です。
27日(火)	昆布野菜	昆布	乾燥昆布を戻し、野菜と一緒に手作りドレッシングで味付けました。昆布が加わることで、うま味が増します。
28日(水)	マカロニシチュー	パスタ (マカロニ)	パスタには、色々な形があり、どんな形にするか選ぶのも楽しいですね。今回は、クリムシチューにマカロニを入れますが、トマトソースやガーリック味など、味付けを変えることで、飽きずに食べることができます。
29日(木)	けの汁	大豆 高野豆腐	「けの汁」は、青森県で食べられている汁です。乾燥大豆は、水に浸けてゆでた後、細かくしてから汁に入れます。高野豆腐は、汁物の具や、かさ増し食材としても活躍する食品です。
30日(金)	切干大根のサラダ	切干大根	切干大根は、煮物にすることが多いかもしれません、サラダにするのもおすすめです。程よい歯ごたえがあるくらいにゆでると、おいしく仕上がります。

災害時、普段から口にしているものを食べることは、安心につながります。
日頃から、色々な食べものに興味・関心をもち、食べておくといいですね。



1月の給食目標は、「行事食を知ろう」です

1月は、正月、鏡開き、小正月など、日本ならではの行事がたくさんあります。このような季節ごとの行事や特別な日にいただく料理を「行事食」といいます。行事食には、旬の食材を取り入れ、健康や幸せを願う意味がこめられているものが、多くあります。

年末年始に、行事食や地域で受け継がれてきた

料理にふれる機会があるかもしれません。行事食の由来等に興味・関心をもった人は、ぜひ知っている人に話を聞いたり、自分で調べてみたりしてください。



☆「昭島市食育シンポジウム」を開催しました☆



11月15日(土)に昭島市食育シンポジウムを開催しました。今回のテーマは、「防災力を高めよう～『いつも』の時も『もしも』の時も 美味しい食事は元気の源！～」です。

第一部の基調講演ではNPO法人プラス・アーツの服西信吾氏をお招きし、被災者の声を元に考えられた「本当に必要な備え」をクイズ形式で楽しく分かりやすく解説いただきました。第二部では栄養士が行ってきた防災に関する食に関する指導の実践報告を、第三部では有識者を招いてのパネルディスカッションを行いました。

パネルディスカッションでは、「公助」に関する昭島市の備えの他、地域で支え合う「共助」、家族の実態に合わせて備える「自助」の大切さについて協議がありました。「自助」においては、有事の備えを特別なものと捉えるのではなく、日常生活の一部として取り入れていくこと、そして日常的に消費して便利に使っていくことが、継続的に無理なく備えることのポイントとなります。

今後も、学校における取り組みの実施のみならず、保護者の皆様、市民の方々に向けた食育の発信の場を作ってまいります。引き続き、学校給食へのご理解ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

～参加者アンケートの紹介(一部抜粋)～

普段ハードルが高く、なかなか取り組むことのできない防災への備えも、今日の講演で少し身近なもので気軽に実践できることが分かりました。

基調講演では、実際に現場にいた人の声を聞けたことで、今後の自分の家でどのような対策(非常食)を準備すればよいか参考になった。



学校における取り組みの発表がよかったです。小中学生の取り組みが進んでいくとよい。継続してほしい。