

らんちたいむ

令和 7 年度 1 月号
大津市教育委員会



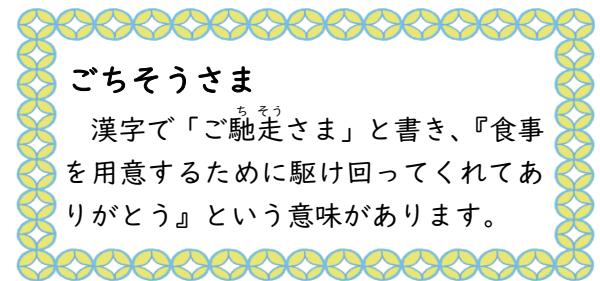
感謝して食べよう

私たちは、毎日の食事の中で、多くの人や自然の恵みに支えられています。おいしい給食が食べられるのは、生産者、配送する人、調理員や配膳員、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをし、残さず食べましょう。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、『食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございます』という意味があります。

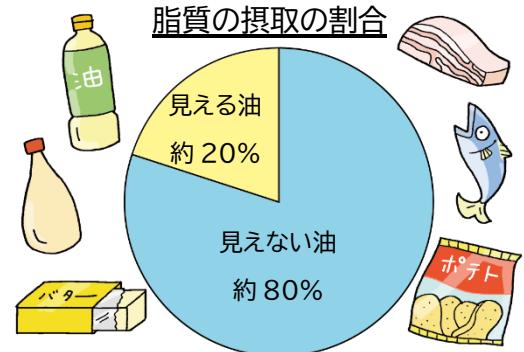
～効率のよいエネルギー源 脂質～

脂質は、1gあたり 9kcal のエネルギーを生み出す効率のよいエネルギー源です。また、細胞膜の成分になります。脂質は大切な栄養素の一つですが、とりすぎると肥満を引き起します。そして、メタボリック症候群や、動脈硬化などの原因になります。

見える油と見えない油

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。

私たちは、脂質の摂取量の約 80%を、「見えない油」からとっています。気がつかずに多くとっているかもしれないので気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和 5 年国民健康・栄養調査」より作成

どっちを選ぶ？

ファストフードのメニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料

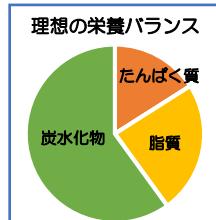
A の栄養バランス



- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・野菜ジュース

B の栄養バランス

A のメニューは脂質が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、B のように、フライドポテトをサラダにしたり、飲み物を野菜ジュースにしたりすると、理想の栄養バランスに近づけることができます。



(参考資料) 少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック」

1月 26 日(月)から
1月 30 日(金)は



学校給食週間は、学校給食についての理解を深め、食べ物の命や、給食を作る人たちに感謝する目的があります。令和7年度のテーマは、「感謝して食べよう～給食の歴史～」です。

期間中の給食は、明治から令和まで、いろいろな年代の給食を取り入れた献立になっています。また、近江牛、赤こんにゃくなどの滋賀県の産物も登場します。

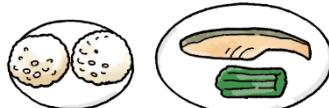
学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治 22 年に山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。

現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして「生きた教材」としての役割があります。

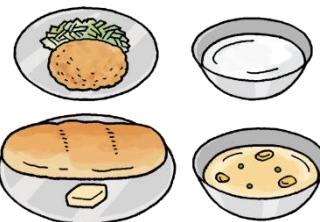


明治 22 年



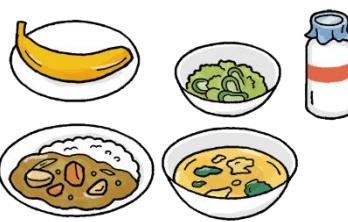
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和 25 年



コッペパン・ミルク（脱脂粉
乳）・ポタージュスープ・コロッ
ケ・せんキャベツ・マーガリン

昭和 52 年



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物（バナナ）・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



～切干し大根のソース炒め～

材料 (小学校・中学年 4 人分)

切干し大根	12g
キャベツ	60g
豚肉（細切り）	20g
油	適量
中濃ソース	大さじ 1
しょうゆ（こいくち）	小さじ 1
こしょう	適量
青のり	適量

給食では、野菜などを食べやすい味付けに工夫しています。

切干し大根を焼きそば風に味付けしているので、人気があります。

作り方

- ① 切干し大根は、水で戻し食べやすい長さに切る。キャベツは短冊切りにし、ゆがいておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、切干し大根、キャベツを加えて炒める。
- ③ ★の調味料で味付けし、青のりを入れて仕上げる。