

# 食育だより

令和7年度給食週間特別号  
十日町市中央学校給食センター

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です！

日本の学校給食は、明治22（1889）年に始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争の影響で中断されました。戦後、食糧不足による子どもの栄養状態の悪化を背景に、学校給食の再開を求める国民の声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）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。それ以来、12月24日が「学校給食感謝の日」と定められていましたが、昭和25（1950）年度からは、冬休みと重ならない1月24日～1月30日の1週間を「全国学校給食週間」としています。

今年度の全国学校給食週間のテーマは…

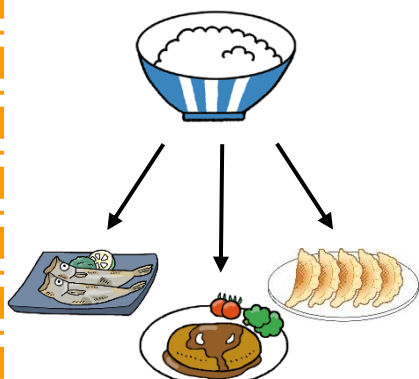
## 「お米の変身について知ろう！」



お米は、日本人の主食であり、毎日の食生活には欠かせません。また、十日町市は、全国有数の米どころとして知られており、米作りが盛んな地域です。しかし、食生活の多様化により、お米の消費量は減少しています。そして、最近では、お米の価格上昇も話題になっていて、さらなるお米ばなれが心配されています。そのため、今年度のテーマには、お米から変身する食べ物を知り、それを味わうことでお米の良さやすごさを体感してほしいという願いがこめられています。

## 知っていますか？お米の魅力！

### ① いろんなおかずと 相性ばっちり！

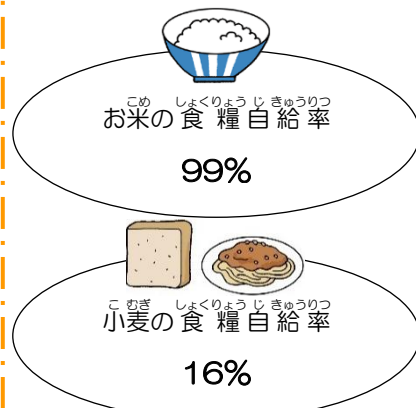


### ② ごはんは食塩ゼロの主食！

パンや麺を作るときは、コシを出すために食塩を入れますが、ごはんは食塩ゼロなので、減塩にもつながります。



### ③ 輸入にたよらず、必要な分 を日本で作ることができる！



きゅうしゅくしゅうかん こんだて しょうかい こめ へんしん た もの かくにん  
**給食週間の献立を紹介！お米が変身した食べ物を確認しよう！**

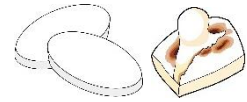
こめ へんしん た もの つか りょうり  
**★お米が変身した食べ物を使った料理**

にち げつ ぎょうにゅう かき たね こめ こ どうにゅう  
**26日(月):ごはん、牛乳、★柿の種のサクサクチキンカツ、こんにゃくサラダ、★米粉の豆乳スープ**

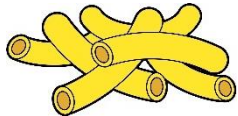


この日に登場するお米が変身した食べ物は、「柿の種」と「米粉」です。  
柿の種の発祥は新潟県で、今から約100年前に誕生しました。お米を粉状にして生地を作り、柿の種の形にして焼き上げた後、味付けをして作られます。そんな柿の種をチキンカツの衣に使います。サクサク感を楽しみましょう。

にち か ぎょうにゅう ぶたにく いた こまつ な しおこんぶ  
**27日(火):ごはん、牛乳、豚肉のスタミナ炒め、小松菜の塩昆布ナムル、★トックスーフ**



この日に登場するお米が変身した食べ物は、「トック」です。  
トックとは、韓国語で「もち」という意味があります。日本で食べられているもちは、もち米という種類のお米を使っていて、煮たり、焼いたりするとよくのびます。一方、韓国のトックは、うるち米という種類のお米を使っていて、加熱しても粘り気やのびが少ないのが特徴です。そのため、汁物や煮込み料理によく使われます。日本のもちとの違いを体感してみてください。



にち すい ぎょうにゅう こめ こ で  
**28日(水):コシヒカリごはん、牛乳★米粉deハンバーググラタン、**

こめ こ はくさい しおこうじ  
**★米粉のマカロニサラダ、★白菜の塩麹スーフ**



この日に登場するお米が変身した食べ物は、「米粉」と「マカロニ」と「塩麹」です。  
米粉は、お米を粉状になるまで細かく砕いたもので、小麦粉の代わりとして使われることがあります。一般的には、グラタンのホワイトソースや、マカロニは小麦粉から作られますが、この日は、米粉で作ったものをお届けします。小麦粉との違いはあるのか、給食を食べて確認してみてください。

にち もく どうふ どん ぎょうにゅう や こめ つく  
**29日(木):豆腐ときのこのあんかけ丼、牛乳、★焼きビーフン、★お米で作ったりんごのタルト**



この日に登場するお米が変身した食べ物は、「ビーフン」と「りんごタルト」です。  
ビーフンとは、普段私たちが食べている、うるち米というお米から作られる麺のことで、中国や台湾の料理によく使われています。  
また、りんごタルトのタルト生地には米粉が使われています。米粉を使ったタルトはサクサクとした食感が特徴です。



にち きん ぎょうにゅう こめ こ あ じろ  
**30日(金):ごはん、牛乳★さばの米粉揚げ、いそかあえ、★きりたんぼ汁**



この日に登場するお米が変身した食べ物は、「米粉」と「きりたんぼ」です。  
きりたんぼは、つぶしたごはんをちくわのように棒に巻き付けて焼き、鶏肉や野菜と一緒に煮込んだ鍋料理で、秋田県の郷土料理の1つとして知られています。おいしい出汁をたっぷり吸ったきりたんぼ汁はごはんとの相性もばっちりです。