



# 1月

# 給食だより

令和8年(2026年)  
水戸市教育委員会  
水戸市立学校給食共同調理場

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です!

### 全国学校給食週間とは?

1946(昭和21)年12月24日に、東京都内の小学校にLARA(アジア救援公認団体)から学校給食のために物資が届けられました。それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。

1950(昭和25)年度からは「給食が子どもたちの健康や勉強に役立っていることをもっと広げよう」と考えられ、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

### 学校給食のはじまり

#### 【1889(明治22)年】

山形県鶴岡町(現・鶴岡市)のお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。お坊さんが周囲の家を回ってお経をとなえていただいたお米やお金で昼食を作っていました。

#### 【1923(大正12)年】

子どもの栄養改善のため、国から「小学校児童の衛生に関する件」で勧められ全国に広がっていきました。

#### 【1932(昭和7)年】

国の補助による生活が苦しい家庭の子どもたちを助けるための学校給食がはじめて実施され、その後、栄養不足や身体が弱い子どもへ栄養的な内容の充実が図られ、学校給食が実施されていました。

しかし、その後は戦争による食料不足などを理由に学校給食は各地で中止となっていきました。

【昭和30年代の様子】



【1889(明治22)年】

おにぎり 焼き魚 つけもの



写真提供／  
日本スポーツ振興センター

## 学校給食の変化の歴史

水戸市の給食は、  
1951(昭和26)年に開  
始されました。



ミルクは脱脂粉乳から牛乳に切り替わりま  
した。  
ソフトめんは「コッペパンの小麦粉でめん  
を作ろう」と学校給食向けに開発されました。  
正式には「ソフトスパゲッティ式めん」といい  
ます。

2003(平成15)年に米粉を使ったパン  
が登場します。同じ頃に、地元の食材を取り  
入れた「地産地消」の推進がスタートします。  
牛乳はパックになり、近年では「ストロー  
レス(ストローを使わない)」のパックも開  
発されています。

昭和	平成			現代
【1947(昭和22)年】 ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	【1952(昭和27)年】 コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨の竜田揚げ せんキャベツ ジャム	【1965(昭和40)年】 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ くだもの チーズ	【1977(昭和52)年】 カレーライス 牛乳 塩もみ くだもの スープ	【2003(平成15)年】 米粉パン 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ツナとキャベツの冷菜 コーンスープ くだもの

ミルクは「脱脂粉乳」。牛乳から脂肪分  
をぬいた粉ミルクを水でとかしてあた  
めたもので栄養豊富ですが、独特のにお  
いがありました。  
主食はコッペパン。給食のパンが日本  
人の食生活を変えたといわれています。

戦後、小麦粉を使用したパンとめんを主  
食とした学校給食でしたが、昭和51年よ  
り米飯給食が正式に導入されました。  
地元のお米を使うようになるのは平成に  
入ってからです。

現代の学校給食では、世  
界各地の料理や、全国各地  
の郷土料理・行事食、地元  
の食材を取り入れた地場  
産品や、適塩を意識した給  
食が提供されています。

★詳しくは文部科学省HPへ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/1299359.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1299359.htm)

# 1月7日は人日の節句 ～春の七草～

人日(じんじつ)の節句とは、桃の節句や端午の節句に並ぶ五節句の1つで、「春の七草」を入れたおかゆを食べる風習があります。この風習は平安時代から始まったといわれ、無病息災を祈って食べられるようになりました。

## ～春の七草～



## 七草がゆのつくりかた

- ① 研いだ米の量に対し、5～7倍の水を注ぐ。(厚手の鍋を使用する)
- ② 弱火で40～50分ほど炊く。
- ③ 七草を下茹でしてアクをぬき、細かく刻む。
- ④ 炊き上がったおかゆに七草をいれ、塩で味をととのえる。



## 保護者の皆様へ

### ～給食に関する作品展示及び食育講演会のお知らせ～

「全国学校給食週間」の行事の一環として、水戸市教育委員会・水戸市学校給食会では下記のイベントを行います。

#### ～給食に関する「標語」「作文」「図画」の作品展示～

市内各校から応募のあった学校給食に関する「標語・作文・図画」(応募総数947点)の中から、選定した105点を展示します。

【期 間】 令和8年1月8日(木)～1月22日(木)

【場 所】 水戸市役所 1階 多目的スペース

【時 間】 午前8時30分～午後5時15分(水曜日は午後7時まで)  
閉庁日：土日祝日

#### ～令和7年度 食育講演会～

【日 時】 令和8年1月31日(土) 午後1時～午後4時

【場 所】 水戸市総合教育研究所(水戸市笠原町978-5)

★講演会と給食をテーマにしたイベントを開催予定です。  
詳細は水戸市のSNSやtetoru等でお知らせします。





# 我が家のおすすめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～

## 野菜の塩こうじスープ

《常磐小学校 児童考案レシピ》 ※昨年度6年生

《材料（約4人分）》

・キャベツ	60g
・にんじん	60g
・たまねぎ	60g
・干ししいたけ	3g
・長ねぎ	20g
・しょうが	1.8g
・油	大さじ1杯
・だし汁	720g
・塩こうじ	40g

《作り方》

- ①だしをとっておく。干ししいたけを水で戻す。
- ②キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは食べやすい大きさに薄切りする。  
長ねぎは小口切りにし、しいたけは薄切りする。
- ③しょうがをすりおろして水気をしぼっておく。
- ④なべに油を入れ、硬い食材から順に炒める。
- ⑤④に水を加え、煮る。
- ⑥しょうがを加えて塩こうじで味を整える。

給食で実施！



### ★おいしく減塩するポイント★

塩こうじは魚や肉をやわらかくし、下味をつけるのに便利な調味料ですが、スープに使用することで野菜のうま味を引き出し、うす味でもおいしく食べられるようにしました。野菜の種類を変えることで通年利用できます。

\*共同調理場で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

11月26日(水)～12月23(火)までの100件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。