

# EAT通信 1月

令和8年  
(2026年)

和歌山市立 小学校



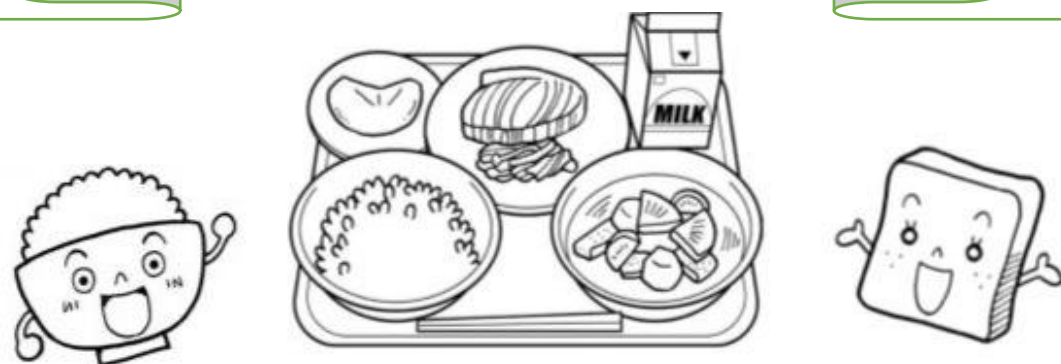
食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう。

冬休みが終わり、新しい年になりました。いよいよ三学期です。今年一年もみなさんが毎日

元気いっぱいにご過ごせるように、安全・安心でおいしい給食を作りたいと思います。



1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の中愛小学校で、お弁当を持って来られない子どもたちのために、おにぎり、焼き鮭、お漬物を出したことから始まったといわれています。



戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終る頃には、ほとんど給食ができない状態でした。そのことを知ったユニセフやララ（アメリカで作られた団体）は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して、設けられたのが全国学校給食週間です。

おうちのひとといっしょにみてね！



今月の給食目標 「きまりを守り協力しよう」

- 安全に気を付けて順序良く配膳するくふうをしよう
- 当番の人に協力しよう

学校給食週間に、和歌山県にちなんだ産物を使った給食が登場します。和歌山市の小学校で提供している料理を紹介します。



くじらの竜田揚げ

【材料】

くじらカット肉	50g
土生姜	4g
おろしにんにく	0.5g
さとう	1g
しょうゆ	6g
みりん・酒	各2g
かたくり粉	10g
揚げ油	適量

高野豆腐の煮物

【材料】

高野豆腐	7g
さとう	2g
うすくちしょうゆ	2g
みりん	0.8g
塩	0.1g
だし汁	50cc

※給食1人分の分量です。

【作り方】

- 土生姜をすってしぼる。
- 土生姜のしぼり汁、おろしにんにく、さとうしょうゆ、みりん、酒を合わせた調味液にくじら肉を30分漬け込む。
- 揚げ油を180度に設定する。
- 調味液に漬け込んだくじら肉の汁気を軽く切り、かたくり粉をまぶして油で4分程度揚げる。

【作り方】

- だし汁を作り、調味料で味をつけてから沸騰したら高野豆腐を入れて、弱火で15分程度、煮含める。

\*にんじんやいんげんなどの野菜と一緒に煮ても良いです。

