

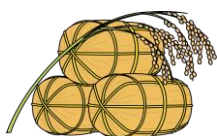
*おうちの人といっしょによみましょう



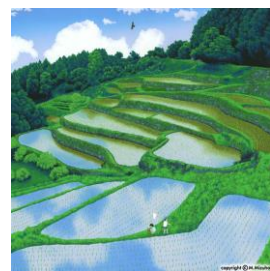
文責 栄養教諭 古川
有田中部小学校

第8回「ありがた！ふるさと食の日」(1月28日)のメニュー紹介

たなだまい 棚田米

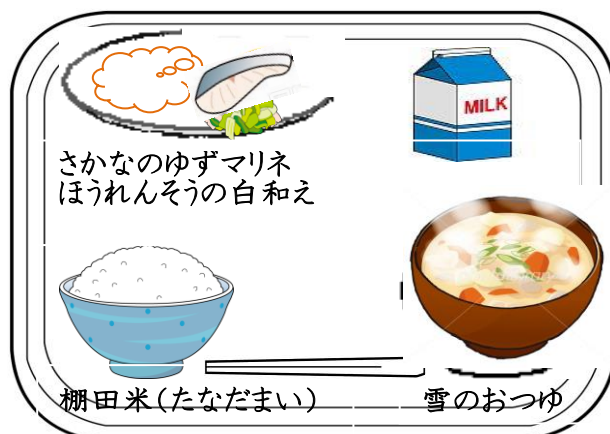


棚田米は、国見の山より湧き出るきれいな水で作られ、太陽の恵みをいっぱいにくんだ、おいしいお米です。緑色のじゅうたん、黄金色に輝く稲穂など、「棚田(たなだ)」は、季節ごとにさまざまな表情をみせてくれます。昔の人が大切に守ってきた「棚田」を私たちも後世に伝えていかなければなりませんね。



さかな ゆず 魚の柚子マリネ

「ホキ」という魚を油であげて、ゆず風味のマリネにします。



しらあ ほうれんそうの白和え

白和えは、日本に古くから伝わる伝統料理の一つです。和え衣の色が白いので「白和え」といいます。衣は、すりつぶした豆腐をごま・白味噌・砂糖などで味つけして作ります。その衣とす味で煮た野菜などを和えた料理が「白和え」です。



とても手の込んだ一品です。

ほうれんそう

ほうれん草は血液中に多く含まれている鉄分が豊富な緑黄色野菜です。ポパイがピンチを切り抜ける時、ほうれん草を食べる話は有名ですね。これは、ほうれん草に含まれる鉄分が決め手だったそうです。ほかに、かぜの予防に効果的なビタミンAも多く含みます。



ゆき 雪のおつゆ

「ゆきのおつゆ」は、有田町に古くから伝わる郷土料理です。煮立ちかけた味噌汁に、木製の「おろしばた」というおろし器をつかって大根をざくざくとすったものをぱっと加えると、大根がぼたん雪のようにみえることから「雪のおつゆ」といわれているそうです。

給食では、ミキサーにかけるので目が細かいのですが、**おろしばた**ですと歯触りがよくもっとおいしくなります。

昔は、登り窯に火入れすると、なかなか釜を離れることができなかったのも、釜をたく職人たちが夜食として食べていたそうです。



* 食文化を知ろう *

* 食文化ってなんだろう？ *

料理やたべもの、行事、食べかた、食事マナー、食器具など、その土地にすむ人たちが、生活の中で、長い時間をかけて作りあげてきた文化のことです。
食文化の代表的なものには、「郷土料理」や「行事食」などがあります。

郷土料理の大切さ

その土地でとれた食べ物

その土地の気候や地形を生かした料理や食べ物



かけあえ

煮ごみ

その土地の生活にあった食べ方

食べ物を長く保存するための工夫

病気にならないための食事

有田の「郷土料理」
～ くんち料理 ～
《 煮ごみ・かけあえ 》

佐賀県の郷土料理 ・ 郷土のおやつ

(くわしい作りかたは、インターネットでしらべてみよう)

- ◎唐津地区 ～ だぶ つかに料理 ・ いのちながだご さなほいまんじゅう
- ◎佐賀中部地区 ～ お茶粥 たたき菜の汁 ・ 香煎(こうぜん) 岸川まんじゅう
- ◎鳥栖・三神地区 ～ かけあえ 柿の葉ずし ・ ふなやき ごろし
- ◎伊万里・有田地区～ にごみ 呉豆腐(ごとうふ) ・ いもねったくり いしがきだご
- ◎武雄・杵島地区 ～ 須古寿司(すこずし) にいもじ ・ ぐすぐす焼き ひらだご
- ◎鹿島・藤津地区～ ふなんこぐい ごんぼめし ・ ふつまんじゅう 湯ねい柿

郷土料理は、地域でとれる農産物などを材料にして、その地域の作り方で調理し、ふるさとの味として受け継がれています。地域の身近な食材を通して、食材の旬や産地について理解を深められるほか、郷土食や行事食など地域独自の食文化を見直すきっかけにもなります。

伊万里有田地区の郷土料理の「煮ごみ」や「呉豆腐(ごとうふ)」郷土のおやつの「石垣(いしがき)だご」などを親から子どもへ、そして孫に伝えていってほしいと思います。

おいしさと健康と心の豊かさ

全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

- 健やかな体を育む
- 食生活のお手本になる
- 力を合わせ、学校生活を心豊かに



- 自然と命の恵みへの感謝
- 支え合いで成り立つ食生活
- 伝統的な食文化
- 生産・流通・消費



学校給食週間中の給食メニュー

1月24日(月)

～給食が始まったころの給食～

- 鮭の塩焼き
- たくあん
- 具たくさん味噌汁
- 牛乳



少し物足りないかと思いますが、給食調理員さんが、おにぎりを1こずつ心を込めてつくってくださいます。感謝していただきます。

1月25日(火)

2022年 北京オリンピックが行われる中国の料理

- 五目チャーハン
- 牛乳
- マーボー豆腐
- ワンタンスープ

大変厳しい状況の中での冬季オリンピックの開催です。みんなで応援しましょう！

1月26日(水)

～有田町と姉妹都市の「マイセン市」があるドイツの料理～

- (パンズパン 牛乳 フリカテレ
- ジャーマンポテト ワンタンスープ)

有田町とドイツ・マイセン市は古くからやきものの町であることから、40年以上も前から姉妹都市を結びいろいろな交流があります。

1月27日(木)

～わが家じまんの朝ごはん 募集献立より～
(もち麦入りごはん 牛乳 チーズ入り卵焼き おかかふりかけ 和風ポタージュスープ)

先月、おうちの方に募集した「わが家自慢の朝ごはん」レシピの中から、給食に3品取り入れました。どれも、いろいろな工夫がされた献立でした。

おうちの人の料理のようにおいしくできていたらうれしいです。



1月28日(金)

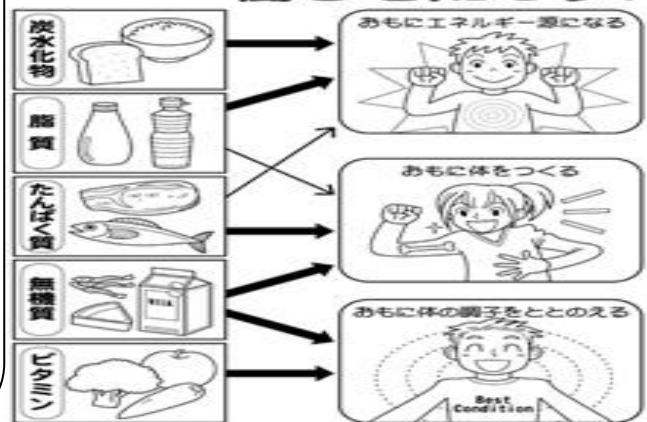
～有田ふるさと食の日

有田に古くから伝わる 郷土料理～

家庭科「五大栄養素」を学習しました！5年生（12月14、15日実施）

栄養素には、多くの種類があり、1種類の食品ですべての栄養素を含んでいるものはないので、食品を上手にくみあわせてとることの必要性を理解し、成長に必要な栄養素をバランスよく食べようとする意欲を高めてくれたようです。これから、家庭でも「ごはんのみそしる」づくりに、どんどんチャレンジして欲しいと思います。おうちの方も、子ども達と一緒に台所に立ちながら、会話をする事で、これから訪れる思春期の難しい心のサインにも、気づくことができるいいチャンスだと思います。

五大栄養素の働きを知ろう！



「○○○なんでもたべよう！」の食育の授業を行いました。(学級活動)

3年生（12月8日実施）

食べものの働きを赤・黄・緑の3色で示し、3つの働きの食べ物をとりそろえて食べることで、栄養が体に入りその働きがよくなることを「列車」(栄養列車)に例えて、すききらいになくなんでも食べることの大切を伝えました。みんな食べ物に関心を強くもっていて、食べ物のはたらきについてとてもよく理解してくれました。



授業後の児童の感想より

私は、きらいなものでもたべうけど、黄が多い、赤が多いとかがあって、最後に出てきた「えいようれっ車」で、どれかがけずいけないといわれていたので、みんな同じように食べる！はちよっと思すかしいけど、バランスよく食べることはできるので、それを心がけたいです。

「きゅうしょくをしらべて、たべもののひみつをしろう」の食育の授業を行いました。(学級活動) 1年生(12月、1月実施)

休みの日の昼ごはんを給食をくらべ、給食にはたくさんの食べ物が使われていることに気づきました。また、赤・黄・緑をとりそろえて食べることで、はじめて、みんなの体を元気に大きくしてくれることを学びました。

