

食育だより

1月号

川登中学校区



寒さが厳しい日が多くなっています。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防に努めましょう。朝は体が温まるように、そして、充実した学習ができるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

1/20~24は、「学校給食週間」です。

川登中学校区では、1月24日の「全国学校給食記念日」にともない、1月20日(月)~24日(金)の期間を、「学校給食週間」としています。

日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子供たちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子供たちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦勞に感謝していただきましょう。



給食の移り変わり

◆明治22年



お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後(昭和25年ごろ)



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

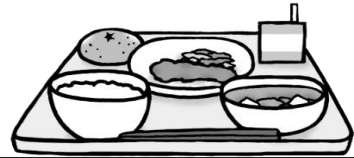
◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

学校給食週間中のメニューです。

学校給食週間中は、いろんなメニューを実施します。お楽しみに!



1/20(月):「昭和の給食」

「コッペパン・牛乳・くじらの竜田揚げ
・キャベツとみかんのサラダ・ほうれん草
とたまごのスープ・ミルク」

昭和20年に戦争が終わり、子供たちの栄養を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始されました。はじめは、「脱脂粉乳」と「おかず(1品)」でしたが、次第に「パン・ミルク・おかず」の完全給食に移行し、さらに、脱脂粉乳が牛乳へと切り替わりました。

昭和の給食で人気だったのが「くじらの竜田揚げ」。今ではめったにお目にかかれない鯨肉。当時は貴重なたんぱく源として戦後の給食を代表する一品でした。ミルクは、牛乳に入れて飲みます。牛乳パックの上の部分をはらいて、ミルクの粉を入れ、ストローでまぜてから飲んでください。わからない人は、担任の先生に飲み方を聞きましょう。

1/24(金):世界味めぐり「韓国」

「ごはん・牛乳・タッカルビ・わかめスープ」

世界味めぐり、今月は「韓国」です。「タッカルビ」の「タッ」とは鶏のこと、「カルビ」とはあばら骨やその周辺の肉のこと、「タッカルビ」とつなげると、鶏の肋骨周りの肉を食べる料理という意味になります。また、韓国では誕生日にわかめスープを食べる習慣があります。

1/21(火):日本味めぐり「山口県」

「ごはん・牛乳・飛竜頭

・はすのさんばい・魚そうめん汁」

「ひりゅうず」とは「がんもどき」のことです。はすのさんばいは山口県岩国市の郷土料理です。「はす」とは「れんこん」のことで「さんばい」とは「三杯酢」という意味の他に「田の神様」という意味があるそうです。

1/22(水):武雄食の日&カレーの日

「若楠ポークのカツカレー

・牛乳・SOYよかサラダ」

若楠ポークは武雄特産の豚肉で、身が柔らかく、臭みが少ないのが特徴です。1/22は「カレーの日」でもありましたので、カツカレーにしました。



また、SOYよかサラダの「SOY」とは「大豆」のことです。「畑の肉」ともいわれる大豆をもっと食べましょう!!

※若楠ポークを使用するに当たり、武雄市畜産振興協議会様より、助成金をいただく予定です。ありがとうございます。

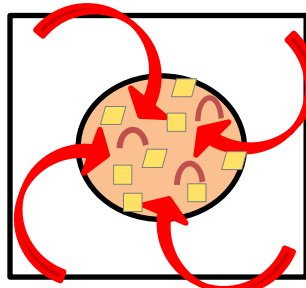
作ってみませんか?

山下先生直伝のシューマイ(4人分) ※1/8の給食より

豚ひき肉 200g
たまねぎ 150g
おろしにんにく 小さじ1
しょうが 小さじ1
片栗粉 大さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
ごま油 小さじ2
中華スープの素 小さじ1
オイスターソース 大さじ1
シューマイ皮 12~16枚

- ① たまねぎは、5mm角くらいに粗みじん切りする。
- ② しょうがは、すりおろす。
- ③ 皮以外の材料を全部混ぜ合わせる。
- ④ ひとりあたり3~4こに丸め、皮で包む。
- ⑤ 15分くらい蒸したらできあがり。

【皮の包み方】



できあがり



たまねぎを粗みじん切りするのがポイント♪
ジューシーに仕上がります

