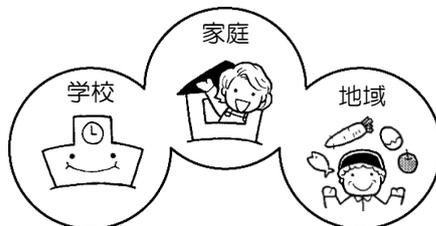




早岐中学校食育だより

# パクパク通信 1月号



毎月19日は食育の日

佐世保市立早岐中学校

みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんありました。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、食生活も見直してみましょう。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。（早岐中でも2月頃給食週間の取組を行う予定です）



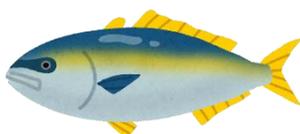
## 佐世保市学校給食センターの食材を紹介します

今回のパクパク通信では、佐世保市学校給食センターで使用予定の食材を紹介します。



11日は「鏡開き」に合わせてお正月献立を実施しました。雑煮・出世魚のブリを使用した「ブリの煮物」です。ブリは佐世保で水揚げされたものです。臭みをとるために一度油で揚げて、甘辛く煮ています。

佐世保産



佐世保でたくさん収穫されるみかん、11月頃から月1～2回登場しています。ブランドは「西海みかん」という名前です。2月には「はるか」などの柑橘類も登場予定です。



佐世保で水揚げされる魚には、他にも「シイラ」があります。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ高級魚とされています。白身で味も淡泊なのでフライや焼き物に向いています。給食では香味ソースをかけて提供します。

佐世保産



佐世保市や、長崎県のおいしい食材を子どもたちに食べてもらい、自分のふるさとはおいしい食材がたくさんある！ということ、将来いろんな人に伝えられる大人になってほしいと思います。

地域や家庭によって違う

### 雑煮

雑煮とは、神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。

餅の種類：丸餅・角餅・あん餅・餅なしなど…

味の種類：すまし汁（しょうゆ味）・鶏ガラ味・みそ味・小豆汁など…

具材：白菜・かつお菜・しいたけ・かまぼこ・ほうれん草・魚など

ご家庭の雑煮はどんな雑煮でしたか。ご家族で話してみてください。