

1食育だより

令和5年1月19日(木)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

新しい年を迎え、子どもたちは気持ちを新たに勉強や運動に励んでいます。コロナウイルスやインフルエンザが増えてきているのが心配ですが、体調管理を十分に行い、学校生活を元気に過ごしてほしいと思います。

全国学校給食週間 1月24日~30日

日本の学校給食は明治22年に、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりとお魚、漬け物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ウラ)から贈られた救援物資で給食を再開することになり、多くの子どもたちを救いました。昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、そのことを記念して、冬休みと重ならない1月24日~30日を、全国学校給食週間としています。

今は、豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。食べ物にあらためて感謝し、生涯にわたって心豊かな生活が送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割について考える1週間です。

給食の移り変わり



山形県のお寺の中に開校された私立忠愛小学校で日本最初の学校給食が出されました。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。



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。



郷土料理や行事食、地場産物を活用した料理など、様々な献立が登場しています。また、バランスの良い食事のお手本となるように工夫されています。

◎全国学校給食週間期間中の献立紹介◎

全国学校給食週間期間中は、昔の献立や長崎県の郷土料理・地場産物・県産品を多く取り入れた献立を実施する予定です。

1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)
<p>ちゃんぽん</p> <p>明治中ごろ、長崎で料理店を開いていた陳平順という人が留学生のために考えたのがちゃんぽんの始まりと言われています。長崎の海や山でとれる新鮮な材料をたっぷり使ったちゃんぽんは、長崎の人々に親しまれ、やがて長崎の郷土料理として全国的に有名になりました。</p>	<p>かきたま汁</p> <p>鹿町にある「亀井養鶏場」さんから、採れたての卵をもってきていただいています。新鮮で、おいしい卵です。</p> <p>浦上そば</p> <p>キリシタンの多い浦上に伝えられた料理です。材料を細かく切って炒めることを『おぼろ』といい、おぼろより粗いのが『粗おぼろ』です。それがなまって、『そばろ』になったそうです。</p>	<p>ぶんたん</p> <p>ざぼんとも呼ばれます。甘味と酸味、少しだけ苦みがあって、独特の風味があります。ぶんたんは、江戸時代から佐世保で作られてきた歴史あるくだものです。ほんのり、もも色の果実で、袋からほろほろっと実が取れて、あまっぱい果汁が口の中に広がります。この時期になると、色々な種類の柑橘が登場します。</p>
1月27日(金)		1月30日(月)
<p>黒大豆ごはん</p> <p>江迎のお米・黒米・もち米・黒大豆を使用します。大豆は昔から畑のお肉と呼ばれるように、良質のたんぱく質がつまっています。その他にも骨や歯をつくるカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維や血管のつまりを防ぐ脂肪が含まれていて、栄養価が高い食べものです。</p>	<p>鯨のごまみそがらめ</p> <p>鯨は昔から長崎の食文化と深く関わっており、新鮮でおいしい鯨を食べる鯨文化は、江戸時代からありました。今では珍しい鯨の肉ですが、当時は豚肉の半分以下の値段で買っていたため、給食によく登場していたそうです。</p>	<p>あじのレモンソースづけ</p> <p>あじは暖かい海に群れをつくって住む魚です。味がよいので「あじ」という名前がついたそうです。日本の魚の代表といえるほど身近で、おいしい魚です。給食のあじは、松浦の魚市で水揚げされたものを使っています。松浦は「あじの漁獲量日本一」で、長崎県でもお馴染みの魚です。</p>