



1月 食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和5年度

毎日寒い日が続いていますが、かぜをひいている人はいませんか？この季節は暖房のきいたあたたかい部屋で過ごすことが多く、運動不足になりがちです。寒さに負けず、外でしっかり体を動かしましょう。また、外から帰ってきたら、うがいと手洗いをきちんとしてください。1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜は早く寝て、体の疲れをとるように心がけましょう。



感謝の心でいadakou!

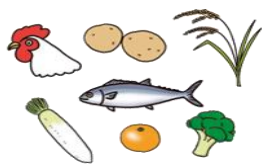
1月24日から30日は **全国学校給食週間**です！

給食には、長い歴史がありますが、どの時代も子どもたちのすこやかな成長を願って作られてきました。

人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物を作ってくれる人、運んでくれる人、料理を作ってくれる人など、いろいろな人々のおかげで食べることができています。食べ物や給食に関わる人々に感謝していただきましょう。



食べ物を大切にする



米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきましょう。

食事のあいさつをきちんとする



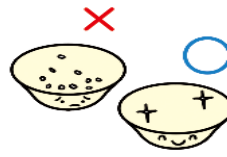
食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への、感謝の気持ちが込められています。

食事のマナーを守る



食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

後片付けをきちんとする



食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人々への感謝の気持ちが伝わります。

献立紹介

今年の給食週間は、昔の給食や和食献立など、いろいろなテーマの献立を考えています。給食週間中のメニューの一部を紹介をします。

1月23日(火)

昔の給食

パン・マーガリン・カレーシチュー・ハムカツ・むしキャベツ・ウスターソース

今から60年くらい前の昭和30年代は、ごはんの日はなく、毎日パン給食でした。当時のパンは今よりもかなり大きく、銀紙に包んだマーガリンをつけて食べていたそうです。ごはんが出ないのでカレーも「カレーライス」ではなく「カレーシチュー」でしたが、シチューというよりは、スープに近く、カレー粉と塩で味つけしたものだったといわれています。

1月24日(水)

地産地消

ごはん・かきたま汁・豚肉のみそ炒め・小野茶ムース

24日は、山口県や宇部市でとれた食材を使った献立です。給食のごはんは、宇部市でとれた「ヒノヒカリ」という米です。また、毎日飲んでいる牛乳も山口県でとれた生乳から作られています。この日の給食には、米や牛乳だけでなく、肉や野菜、卵など山口県でとれた食材をできるだけ使っています。地元の食材をしっかりと味わっていただきましょう。

1月26日(金)

和食献立

ごはん・牛乳・すまし汁・いわしのしょうが煮・ごまあえ

26日の献立のように、ごはんとう汁物、それに肉や魚、卵などの主菜と、野菜や海そうなどの副菜を組み合わせ合わせた食事を「和食」といいます。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。海、山、里と豊かな自然をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスにすぐれた健康的な食事として、世界から注目を集めています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。



山口県の郷土料理



郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことをいいます。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。

山口県は三方を海に囲まれ、中央には山があり、豊かな自然にはぐくまれ多くの食材に恵まれています。室町時代には「西の京」といわれ華やかな大内文化が開花し、その後の毛利氏や明治維新の志士たちが刻んだ歴史や文化が浸透しています。その中で、城下町である萩や岩国に見られる殿様料理や、北浦の捕鯨文化など、特色のある食文化が生まれました。

西岐波学校給食共同調理場では、学校給食週間中の1月25日に「けんちょう」が登場します！他にもたくさんの郷土料理があるので紹介します。

～けんちょう～

大根など旬の野菜と豆腐を炒めたものです。大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんでおいしくなります。



～茶がゆ～

お米をよく煮出したお茶で炊いて作ります。地域によって、番茶や豆茶、ほうじ茶などのお茶を使います。



～おひら大平～

れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。



～くじらの南蛮煮～

鯨と野菜を味噌で煮込んで作ります。昔ながらの南蛮煮には、鯨の赤身の肉だけでなく、皮の部分も入っています。



～いとこ煮～

甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。山口県内の各地で作られていますが、地域によって具材が変わります。



～ちしゃなます～

ちしゃの葉を手でちぎって三杯酢や酢みそで和えた料理です。ちりめんじゃこやいりこ、あぶったサバを入れる地域もあります。



《けんちょう》

●材料(4人分)

- とり肉 ……………80g
- 豆腐 …………… 200g
- 油揚げ…………… 10g
- こんにやく………… 40g
- 大根……………300g
- にんじん…………… 50g
- 里芋……………100g
- さやいんげん…………20g
- 干しいたけ……………2g
- さとう…………… 大さじ2
- こいくちしょうゆ…大さじ3
- 酒…………… 大さじ2
- 油…………… 大さじ1

給食週間の献立から山口県の郷土料理“けんちょう”のレシピを紹介します。給食のけんちょうは、豆腐・大根だけでなく、とり肉・こんにやく・しいたけ・里芋なども入って具だくさんのけんちょうになっています。

山口県の郷土料理をぜひご家庭でも味わってみてください！

●作り方

- ①だいこん・にんじんはいちょう切り、里芋・こんにやくは食べやすい大きさに切る。さやいんげんは1.5cmくらいの長さに切る。
- ②油揚げは油抜きをして刻んでおく。干しいたけは水に戻し、切る。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら、にんじん・大根を入れて炒めしんなりしてきたら、さといも・こんにやく・油揚げ・しいたけも加えて、材料がひたるくらいの昆布だし、調味料を加えて煮込む。
- ⑤豆腐を加え、中火で味がなじむまで煮る。

※量や味はお好みで調節してください。
※だしはいりこなどでもおいしくできます。