



給食だより 1月

平成28年12月22日
練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順康
栄養士 川福 靖子

あけましておめでとうございます。今年も給食室では安全でおいしい給食をモットーに頑張ります。そして、毎日の食事が健全な未来をつくる源であることを、皆様にお伝えしていきたいと思ひます。



寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べよう！



おいしさは、心とつながっている！

★楽しく食べると、からだにも元気が

怒ったり悲しかったりしたときの食事は味気なく、おいしくないものです。反対に、家族や友人などと楽しく会話をしながらの食事は、人とのふれあいで心がはずむだけでなく、消化・吸収も促し、からだにもよいものです。

★【楽しく食べる】のキーポイント1=いっしょに

ほとんどの子どもは給食の時間が大好きです。授業からの開放感、日替わりメニューへの期待とともに、友達といっしょにおしゃべりしながら食べる楽しさ。給食は子どもにとってまさに【食の楽しさ】がいっぱいの時間といえるでしょう。

家族それぞれに忙しくすれ違ひの多い家庭でも、週に一度は家族がそろっていっしょに同じものを食べる機会を作りましょう。

* まずはできることから始めてみませんか？



☆ 学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現在鶴岡市）の私立小学校で始まったとされています。昭和29年に学校給食法が制定されてから学校教育に位置付けられ、今では約94%の児童生徒が学校給食を受けています。文部科学省では、毎年、1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間としています。そこで、上北小では各地の郷土料理給食を実施します。

お正月に、あなたはどんな雑煮を食べましたか？

雑煮のモチは四角であたりまえと思っていたら大まちがい。丸いモチの方が、昔から食べられていたのだそうです。

丸もち VS 切りもち

鏡もちをはじめ、もちの形は本来丸いものとされています。もちの丸い形は、満月にたとえられているともいわれ、何事も円満であることの意味が込められています。そのため、おめでたい日の食べ物として用いられます。主に西日本方面での雑煮には丸もちが使われています。

丸もちが一般的でしたが、関東では江戸時代頃から実生活にあった略式の「のしもち」を切った切りもちが用いられるようになりました。しかし、丸形には円満というおめでたい意味が込められているので、切りもちの角を丸くするために、焼いてふくらませるのだといわれています。

奄美の鶏飯

★材料（約4人分）

- * 鶏むね肉 ……100g(1/2枚)
- * 干し椎茸 ……2枚
- * 砂糖 ……小さじ1
- * しょうゆ ……小さじ1
- * つぼ漬け ……大さじ2
- * あぶら ……適量
- * 卵 ……1個
- * 塩 ……少々
- * 砂糖 ……小さじ1/3
- * 昆布 ……5cm
- * 水 ……4カップ
- * かつお節 ……15g
- * みりん ……大さじ1/2
- * 塩 ……ふたつまみ(2g)
- * しょうゆ ……大さじ1と1/2
- * あさつき(あれば) ……適量
- * きざみのり ……適量
- * ご飯 ……軽く4杯

★作り方

- ①昆布は分量の水に1時間ぐらい漬けます。出来れば一晩ぐらい漬けておいたほうがだしがでます。干し椎茸も戻しておく。
- ②鶏肉は小さく切る。(こま肉を購入しても良い) 干し椎茸はスライスする。つぼ漬けも大きいならきざんでおく。
- ③卵は割りほぐして調味する。フライパンに油をしいて炒り卵を作り、カップに取り分けておく。
- ④3のフライパンで鶏肉と椎茸を炒めて調味する。最後に壺漬けを混ぜる。
- ⑤ご飯に4と3の具をよく混ぜる。
- ⑥1の鍋を火にかけて沸騰する直前に昆布は取り出す。ここにカツお節を入れて1分静かに煮立てる。火を止めて5分間蒸らしてからざるでこす。
- ⑦6のだしを調味して、ごはんにかけて。あさつきやのりを散らします。

昔の給食

昭和27年ごろ



コッパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せんきゃべつ ジャム

* 昭和20年代に給食によく登場していたというクジラ…今では貴重な食べ物です。今回は調査捕鯨で捕獲されたクジラを特別に購入しました。唐揚げにしてマリアナソースをあえます。現代っ子にはクジラの味はどう評価されるでしょうか？

群馬の郷土料理

* 地粉で作る手打ちの平たい太めのめんを、野菜と芋の入った鍋に『切っては入れ、切っては入れ』して煮込んで食べたことから、おきりこみと呼ばれるようになりました。上州人のソウルフードとも言われる『焼きまんじゅう』は素焼きのパンに味噌だれを塗って焼いたものです。

東京の郷土料理

* 東京の郷土料理深川めし、八丈島のトビウオで作る餃子、そして東京都の多摩地区でとれた東京牛乳。この日の野菜は出来る限り東京産のものを使って給食を作ります。東京産の給食を満喫しましょう。

鹿児島島の郷土料理

* 奄美の鶏飯は1600年代に薩摩藩のもてなし料理として生まれた料理です。いきなり団子は輪切りにしたサツマイモとあんこを小麦粉の生地で包んで蒸し上げる昔から伝わる郷土菓子です。手早く『いきなり』作れることからその名がついたそうです。

秋田の郷土料理

* 秋田名物ハタハタをから揚げにします。【だまこ】とはご飯を団子状に丸めたもので、きりたんぽの原型です。【だまこ汁】は鶏がらでスープをとり、舞茸、ごぼう、せりと一緒に煮込みます。

今月の産直野菜

- ★練馬区の尾崎農園から 小松菜、大根、白菜
- ★八王子市から きゃべつ、かぶ、長ネギ、生しいたけ、さつま芋
- ★檜原村から まいたけ ★八丈島から トビウオ
- ★和歌山県紀ノ川農協から ネーブルオレンジ、清美オレンジ
- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ、じゃが芋 が届きます。

今月の食べもの せり(春の七草)

「春の七草」は、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」という春の代表的な7しゅるいの草のことです。1月7日には春の七草の入った七草がゆを食べます。

せりは、水のきれいな金沢市でたくさん育てられています。香りがとってもいいので、おつゆなどに入れる時も最後にさっと火を通すだけでいいので、香りも楽しめますよ！

