



長い夏休みが終わりました。二学期は運動会や遠足などの行事がたくさんあります。暑さがまだ残るスタートですが、早く生活リズムを整え、頭と体を動かし元気に登校しましょう。9日は「重陽の節句(ちようようのせっく)」です。別の呼び方で「菊の節句」とも言われます。古来から「菊の花」は災いを払い長寿をもたらす力があると信じられていました。この日には、健康で元気に長生きできるようにとの願いが込められ食用菊を使った和え物などを作る学校もあります。富士見台小学校では菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐	黒ごま、白ごま、くるみ、くり、ぎんなん	わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
かぼちゃ、れんこん、小松菜、大根、かぶ	さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
い		
いも類		
さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、こんにやく、(こんにやくいも)		

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。

知っていますか? 「100年フード」



「100年フード」とは、文化庁が地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を100年続く食文化」と名付け、継承していくことを目指す取り組みです。「伝統の100年フード」、「近代の100年フード」、「目指せ、100年! 未来の100年フード」の部門があり、これまでに300件の食文化が認定されてきました。

給食でも、この「100年フード」を献立に取り入れています。例としては、埼玉県行田市の「ゼリーフライ」、長崎県五島列島の「かんころ餅」などです。文化庁のホームページでは、すべての「100年フード」を見ることができます。おじいさんやおばあさんのいる地域や、いつか旅してみたいところの「100年フード」などを調べてみてはいかがでしょうか。



参考: 文化庁 HP より抜粋



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ●玉ねぎ: 兵庫県 | ●ピーマン: 青森県 | ●メロン: 茨城県 |
| ●にんじん: 青森県 | ●きゅうり: 群馬県 | ●ごぼう: 宮崎県 |
| ●じゃが芋: 長崎県 | ●白菜: 長野県 | ●かぼちゃ: 沖縄県 |
| ●大根: 北海道 | ●ぶなしめじ: 長野県 | ●青ピーマン: 茨城県 |
| ●長ネギ: 埼玉県 | ●おくら: 練馬区 | ●赤ピーマン: 茨城県 |
| ●小松菜: 埼玉県 | ●えのきたけ: 長野県 | ●小玉西瓜: 茨城県 |
| ●生姜: 茨城県 | ●冬瓜: 静岡県 | ●ししゃも: ルウエー |
| ●にんにく: 青森県 | ●なす: 群馬県 | ●まだこ: 北海道 |
| ●キャベツ: 群馬県 | ●りんご: 青森県 | ●まあじ: 韓国 |
| ●セロリー: 長野県 | ●万能ねぎ: 福岡県 | ●さけ: 北海道 |
| ●さつまいも: 茨城県 | ●もやし: 栃木県 | ●もつかさめ: 宮城県 |

<牛乳産地>

6月実績: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県
福島県・北海道

8月予定: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県
福島県・北海道