

食育だより 給食週間号

令和4年1月21日
関川小学校



戦争が続いていた時代、子どもたちは食べるものもなく、やせおとろえていました。戦争が終わり、そんな子どもたちを助けるために、世界各国から食糧が送られて、戦争によって中止されていた学校給食が再開されました。これを記念して「給食記念日」が制定され、この日を含む一週間が「学校給食週間」となりました。

多くの人ののおかげで食べ物が食べられること、食べ物には命があり、私たちは食べることにより生かされていることに感謝の気持ちをもって欲しいと願っています。

がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

テーマ

24日(月)から28日(金)

「お隣の郷土料理めぐり」

今年度の給食週間テーマは「お隣の郷土料理めぐり」です。3県の郷土料理や名物料理、地場産物を味わいましょう。

給食のごはんは、関川産コシヒカリ、牛乳は新潟県産です。

日	こんだて	こんだてについて
24 (月)	<p>* 富山県の郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ぶりフライソースがけ (富山) おすわい (富山) 呉汁 (富山) 	<p>「天然のいけす」と呼ばれる富山湾では、豊富に「ぶり」が水揚げされます。冬の雷鳴とともにやってくる「ぶり」は「富山湾の王者」と呼ばれています。</p> <p>「おすわい」は大根やにんじんをせん切りにしたものを酢でなじませた料理です。大勢のお客様を招く時は、前日から大きな器いっぱい作り、もてなしの料理として出されていたそうです。</p> <p>冬には体の温まる「呉汁」がよく作られます。大豆を一晩水に浸し、すりつぶしたものを「呉」いいます。呉を味噌汁に入れたものが呉汁で、ねぎのほか、すり身やかまぼこ、ごぼう、人参などが入り、栄養価がよく、おいしいと昔から親しまれています。</p>
25 (火)	<p>* 長野県郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 山賊やき (長野) たくあんあえ にこじ (長野) 	<p>長野県は本州の中央部に位置し、海から遠い「山と川の県」です。</p> <p>「山賊やき」は、鶏肉に下味をつけて片栗粉をまぶして揚げた、松本市のご当地グルメです。「山賊は物を取り上げる」→「鶏揚げ」と、語呂合わせをしたという説があります。</p> <p>「にこじ」は、長野県東信地方などで作られる煮物料理です。大根、人参、じゃがいも、しいたけ、こんにやくなどを1センチメートル程度の拍子木切りにして、油で炒め、醤油、砂糖、みりん、酒などで味付けした料理です。</p>

<p>26 (水)</p>	<p>* 蘭川中学校 1年生が栽培したもち米</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華風おこわ (蘭中 もち米) 牛乳 ぎょうざ 白菜風味あえ フカヒレスープ フルーツ杏仁 	<p>「中華風おこわ」には、蘭川中学校 1年生が栽培した「もち米」を使っています。よく味わい、感謝していただきましょう。</p> <p>お米は「うるち米」と「もち米」があります。「うるち米」は、普段ごはんとして食べるお米です。それに対し、「もち米」はもちや赤飯、おこわなどに使われるお米のことを言います。見た目は「うるち米」が不透明な白色で、「もち米」は半透明の白色です。</p> <p>また、うるち米ともち米ではでんぷんの質が異なります。「うるち米」のでんぷんは水に溶けるので、粘り気が少なく、炊いたときにふっくらとした仕上がりになります。「もち米」のでんぷんは水に溶けないので、粘り気が多く、もちもちとした食感になります。</p>
<p>27 (木)</p>	<p>* 米粉を使った料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉のパンアップルパン 牛乳【コーヒー】 たまたまトマピーチーズ焼き クリーミーサラダ サケとかぶの和風米粉チャウダー 	<p>新潟県は米の生産量が日本で1, 2位です。そのお米からつくられる「米粉」の加工量は日本で1位、国内シェアの30%以上を占めています。米粉は小麦粉よりも良質なたんぱく質を含み、油の吸収が低くヘルシーな食品です。</p> <p>新潟県では、食料自給率向上のため、小麦粉消費量の10%以上を米粉に置き換える「R10 (アールテン) プロジェクト」(Rice Flour 10% project)を展開しています。私たちも、米粉を積極的に家庭でも使うことで食料自給率を上げていきたいですね。</p>
<p>28 (金)</p>	<p>* 蘭川小学校 5年生の心米と福島県郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん (蘭小 心米) 牛乳 肉だんご しらあえ (福島) こずゆ (福島) 	<p>今日の給食のごはんは、蘭川小学校 5年生が栽培した「心米」です。5年生が心をこめて栽培した「心米」。感謝していただきましょう。</p> <p>福島県は、日本で3番目に広い面積の県で、山の幸、海の幸に恵まれています。</p> <p>「しらあえ」は葬儀や法事などで、糸コンとレンコンの白あえが作られてきました。昔は各家で行われていたので、近所の人達で力を合わせて、お膳を作っていました。</p> <p>「こずゆ」は会津地方の郷土料理です。貝柱 やきくらげ、豆ふ、にんじんなどが入ったお吸い物で、祭りや正月などのハレの日にはかかせません。何杯でもおかわりしてもよいとされていました。</p>



食材は自然からの恩恵で成り立っている



米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。

