

私たちの食育

2011年1月号

喜多方学校給食共同調理場

1月の「食育の日」にちなんで献立は、1月17(月)となっています。

きたかた

郷土愛
食べる力
感謝の心をもった

たくましい「きたかたっ子」



<p>11日(火)心をこめて 喜多方学校給食共同調理場では、約3200食の給食を27人のスタッフで作っています。小さい学校の給食とは違って大量なので、全て手作りとはいきませんが、なるべく手を加え、まごころをお届けするように頑張っています。数多くの食品に心をこめ、食べ物に変えてお届けします。味わって食べてください。</p>	<p>12日(水)大根 今日のオイスターソース煮には、地元産の大根が入っています。大根は、一年中出回っていますが、特に秋口から冬にかけてみずみずしくおいしくなります。古くからヨーロッパ、アジアで栽培され、我が国の「日本書紀」には、オオネとして記されています。また、春の七草の一つでズシロとも呼ばれていました。</p>	<p>13日(木)チンゲン菜 今日の中華スープに入っているチンゲン菜は、白菜と同じ種類の中国野菜です。くせが無いので、炒めても煮てもよく、どんな料理にも向いています。白菜に比べ、ビタミンA、ビタミンC、カルシウムが多く、細菌の感染を防ぐなどの働きがあります。インフルエンザなど風邪予防には、大変有効な野菜ですね。</p>	<p>14日(金)だんご汁 1月12日は、小荒井の初市、また17日は小田付の初市ですね。今日は「団子さし」にちなんで献立です。特に雪国会津では、小正月の頃、赤い色をしたみずきの枝に団子をさして、花が咲いたように飾り、豊作や家内安全、無病息災を祈願します。飾り終わったら団子汁などで食べます。味わっていただきましょう。</p>	<p>17日(月)食育の日こづゆ 喜多方学校給食共同調理場では、毎月19日の「食育の日」前後に、食の大切さを効果的に浸透させる献立を取り入れ、望ましい食事のモデルとして給食を実施しています。今日は小田月の初市ですが、お正月やお祭りの日など特別のおもてなし料理として食べられてきた会津人の心が詰まったこづゆが給食に登場です。</p>
<p>18日(火)キムチ キムチとは、朝鮮料理の漬物の総称で、いわゆる朝鮮漬けです。白菜、大根、胡瓜、青菜などが材料として使われ、塩、唐辛子、にんにく、塩辛、梨、りんごなどで味を出します。キムチは、そのまま食べる他各種の料理の味付けや素材にも使われます。今日は、キムチを味付けとして使ったキムチ春雨スープです。</p>	<p>19日(水)福神漬 今日はチキンカレーです。カレーには福神漬がつきものですね。福神漬は、江戸時代の末頃、野田清右衛門という人が考えた漬物です。なす、かぶら、大根、なた豆、しその実、うど、たけのこ、はすなどを細かく刻んで、味噌と醤油で下漬けをしてから、水飴などを加えて、再び煮詰めた味噌と醤油に漬けて作ります。</p>	<p>20日(木)体を温める食べ物 だんだん寒くなってきました。人間の体温はだいたい36.5度くらいあります。この熱を出せる訳は、食べ物から、体の熱を作り出しているからです。特に、その働きが大きい食べ物は、肉や魚、大豆などの豆、牛乳などのたんぱく質を多く含む食品と、それから、ご飯やパン、麺などの炭水化物を多く含む食品です。</p>	<p>21日(金)長ねぎ 今日の豚汁には、喜多方でとれた長ねぎが入っています。長ねぎは、冬野菜の代表です。昔から、「風邪をひきはじめたら、葱を食べるといい。」と言われています。それは、独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくしたり、また、栄養を体にとりいれる時の消化液の出るのをよくするためです。</p>	<p>24日(月)学校給食週間 皆さんは12月24日が何の日か知っていますか。それは、戦後、学校給食が再開された日ですが、12月24日が冬休みになってしまうので、1か月後の1月24日を「給食記念日」とし、その1週間を「学校給食週間」と定めています。この週間に、学校給食をみんなで考える機会をもってみませんか。</p>
<p>25日(火)学校給食週間 昭和20年、日本は戦争が終わった頃で、食べるものが無く、みんなお腹をすかせていました。そんな日本の子ども達を見て、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉、缶詰が送られて来て、学校給食が再開されました。毎日何気なく食べている学校給食には、このような歴史があり、たくさん人の手を通して来ています。</p>	<p>26日(水)学校給食週間 1月24日から1月30日まで、学校給食週間です。これを記念して、今日は、郷土福島県の「会津地方」「中通り」「浜通り」の各地域の郷土料理などを取り入れました。麦3倍ご飯に牛乳、「浜通り」の目光の唐揚げ、「中通り」の豆数の子、「会津地方」のずいきの味噌汁です。郷土の食文化に触れる機会にしてください。</p>	<p>27日(木)学校給食週間 学校給食週間の後半になりました。さて、私たちは、他の生物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物をそまつにすることというのは、他の生物の命をそまつにすることにもつながります。学校給食や家庭でも、いつも食事の時は、感謝の気持ちをこめて、「いただきます。」と、言うようにしましょう。</p>	<p>28日(金)学校給食週間 「教育は百年の計にして会津藩の興隆は人材の養成にあり。」と、1803年、日新館ができました。その日新館で、1806年に給食が始まりました。麦飯、味噌汁、芋や大根の煮物など粗食でしたが、いずれも脳の機能を向上させる成分を多く含まれた内容でした。日本の給食の歴史は会津にあると言ってもいいでしょう。</p>	<p>31日(月)みかん みかんは、正式には温州みかん、英語ではマンダリンオレンジと言います。ビタミンCが多く含まれている他に、風邪を予防するビタミンPも含まれています。冬によい食品です。みかんを一度にたくさん食べると皮膚の色が黄色くなるのは、みかんの色素であるカロチンが汗とともに排泄されて皮膚の脂肪を着色するためです。</p>

給食に感謝しよう

1月24日は「給食記念日」です。戦後、ユニセフの救援物資（LALA物資）でミルクとパンの給食が始まって、何十年も経ちました。当時は食べ物もなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では、「栄養摂取」もさることながら、食事を通して、「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」への役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経て、みなさんの口に入るのか、よく考える1月にしましょう。



みなさんのために
配膳してくれる
クラスの給食当番の
お友だち



給食で使う食べ物を
作ってくれる人やそれ
を運んでくれる方々

給食を作ってくれる
共同調理場の人たち