

きゅうしょくだより 高砂小学校 2024・1月

今年度最後の学期がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。

今月の給食目標は「行事食を知ろう」です。行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことで、家族の健康や幸せを願う意味が込められているものだそうです。

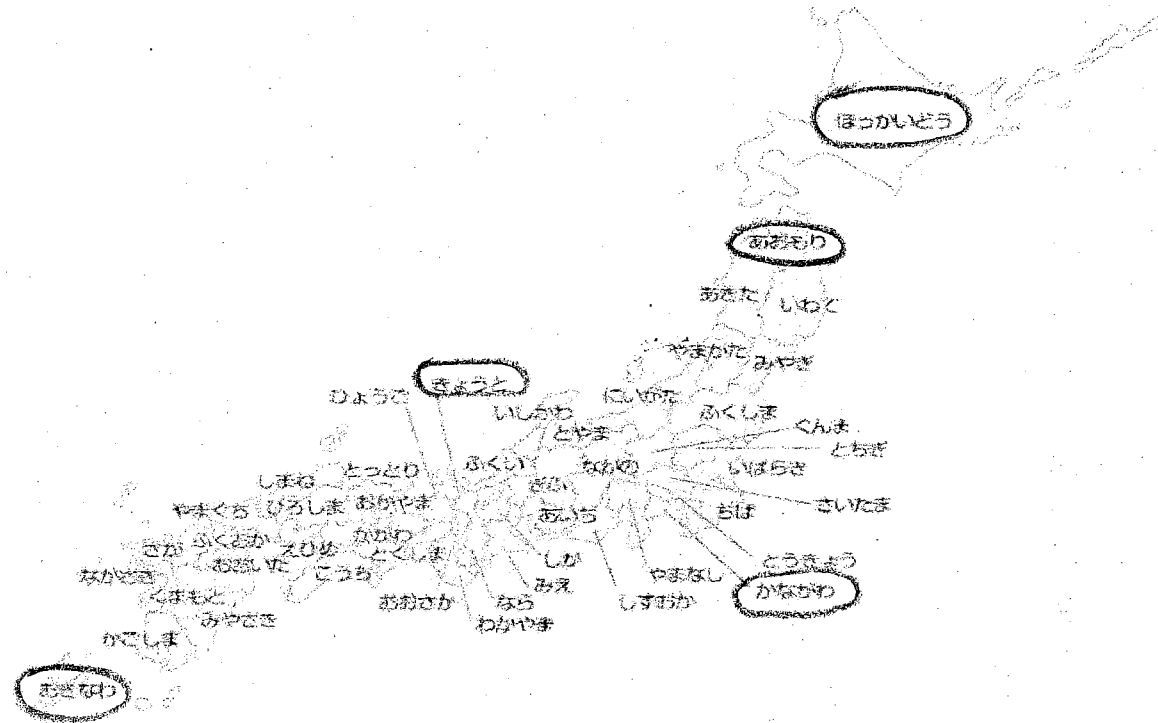
いろいろな国で、その文化や生活習慣、よくとれる農水産物による行事や行事食が大切にされていますが、日本でもその土地によってさまざまな形があるようです。調べてみるとおもしろそうです。

学校給食の行事としては、



学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な成長のために、様々な観点から豊かな食事を提供すること、およびその意義や役割を効果的に進めるために、食に関する指導を組み入れていくことが役割とされています。

藤沢市でもこの時期に「ふじさわ市きゅうしょくフェア」を開催したり、テーマを決めて特別献立を実施しています。



今年(1月22日から26日の一週間)は、「給食で日本の旅」を実施します。

47都道府県の中から、22日北海道、23日沖縄県、24日京都府、25日青森県、26日神奈川県が登場します。パクパクタイムでは、その土地の言葉で「おいしい」を披露しますので、ぜひ、どんな言葉だったか聞いてみてください。給食時間にも、おいしい！が聞かれるとうれしいです。

北海道 みそラーメン・じゃがバターコーン(1/22(月))

北海道は日本の中で一番大きな土地を持ち、青森県より北に位置する日本最北端の都道府県です。十勝平野でとれるじゃがいも、石狩地方を中心としたお米作り、道東の台地を中心とした酪農、函館や根室、釧路、オホーツク沿岸などを中心とした漁業が盛んで、食料自給率は216%(日本1位)、地産地消が進んだ土地です。北海道の食といえば、カニ、うに、いくら、甘納豆を入れた赤飯、石狩鍋、いかめし、ザンギ(鶏のから揚げ)など、まだまだたくさんあります。

ラーメンも有名で、旭川塩ラーメン、函館しょうゆラーメン、札幌みそラーメンなどがありますが今回は、「みそラーメン」を作りました。

また、北海道が生産量日本一であるじゃがいも、とうもろこし、牛乳を組み合わせた「じゃがバターコーン」も登場です。北海道を楽しんでください。

沖縄県 ジューシー・にんじんしりしり(1/23(火))

昨日の北海道から約2244km、飛行機で約3時間40分、今日は沖縄です。

沖縄は、昔、琉球王国と呼ばれた国でした。独自の歴史や文化が生まれ、その後沖縄県となったあとも、様々な島の言葉、生活のしきたり、食文化が受け継がれています。食材も沖縄ならではの熱帯や温帯地域でとれる野菜や海産物が使われます。ゴーヤー、冬瓜、オクラ、島らっきょう、紅芋、モズク、海ぶどう、果物では、シークワサー、パイナップル、マンゴー、バナナ、ドラゴンフルーツなどがあります。

今回は、沖縄の郷土料理を2品作りました。「ジューシー」は、炊き込みご飯のことで、沖縄の家庭料理です。豚肉や海藻が入り、あとは各家庭で具材が違うそうです。豚肉のゆで汁を炊飯時に加えて炊くそうですが、給食ではさば削り節のだし汁を入れて具を煮てあります。

もう一品は「にんじんしりしり」です。「しりしり」は沖縄の言葉で、干切りの器具の名前です。また、「シリシリ」とは、すりおろす動作、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言でもあります。(農水省 HP から)

沖縄の言葉で、「うさかみそーれ」は「どうぞめしあがれ」、「くわちーさびら」は「いただきます」、そして「おいしい」は「まーさん」と言います。

京都府 さわらの西京焼き・三色煮びたし(水菜)・すまし汁(九条ねぎ)(1/24(水))

「そうだ 京都、行こう。」こんなセリフが一世を風靡した時期がありました。今でも、日本人や外国人観光客が訪れる場所で、日本の歴史の上でも欠かすことのできない土地であり、名所が多いことでも有名です。

日本を代表する伝統的な文化を持つ京都の食文化は、「精進料理」「懐石料理」「本膳料理」を組み入れた和食が基本となっているそうです。給食では、京都の食材とされる「西京みそ」「水菜」「九条ねぎ」を初めて登場させてみました。この他にも、京野菜として、「聖護院だいこん」「加茂なす」「丹波栗」などその土地の名前がついた野菜や「えび芋」「金時にんじん」「くわい」などがあります。

また、「三色煮びたし」は京都の日常的な家庭料理(おかず)である「おばんざい」の中から「三色おひたし」を給食用にアレンジしたものです。子どもたちには、なじみのうすい食材や食卓の風景がみられませんが、ぜひ体験してもらえたらと思います。

青森県 ほたてごはんりんご缶 (1/25(木))

本州の最北端、青森県は、白神山地や、八甲田連邦の山々、緑の森林や栄養豊かな地質を持ち、県の三方を日本海、太平洋、津軽海峡に囲まれた海の幸と山の幸に恵まれたところです。2022年の食料自給率は123%です。青森は、地域によって気候や風土が変わるので、いくつもの食文化が生まれました。津軽地方は米を主体とした料理、南部地方は粉食を主体とした料理、沿岸地方は海産物を主体とした料理だそうです。

今回は、陸奥湾のほたてが全国トップクラスの養殖量を誇ることから「ほたてごはん」と、生産高日本一の「りんご」(青森産りんご缶)、青森県産のごぼうが入ったけんちん汁です。けんちん汁は各地にあります、青森県では、特産の長いもやふき、ワラビなどを入れたりするそうです。

生産量トップのごぼうを使ったけんちん汁も青森を感じることができそうです。
青森の言葉で「おいしい」は「んめえ」。んめえ給食をしっかりと食べてもらいたいです。

神奈川県 ふじさわロールパン・ポークビーンズ・あおなとしらすのソテー (1/26(金))

藤沢産の小麦粉、大豆、小松菜、しらすを使った定番献立ですが、人気の高いこの組み合わせを登場させました。

給食では「地産地消」をモットーにして献立作成を行っています。「ふじさわランチ」「かながわランチ」を定着させて、子どもたちが地産地消を給食で体験し、そこからできるだけ残さず食べることへの意欲を引き出したいと考えています。藤沢市を知る意味でも有効な給食です。

ご存じですか、食料自給率

日本食糧新聞社から出ている2022年都道府県データブックによると、カロリーベースの食料自給率はこのようになります。

	食料自給率
北海道	216% 1位
沖縄県	34% 29位
京都府	12% 42位
青森県	123% 4位
神奈川県	2% 45位

さすがの北海道です。寒さは厳しいですが、おいしいものがたくさんあります。神奈川県は田畑の耕地面積も45位ですが、キャベツ、豚肉、大根、トマトなどは、多く生産されています。

お知らせ (その2)

2月27日(火)は、6年生保護者対象に中学校給食試食会を行います。授業参観前にいかがでしょうか。懇談会では、中学校給食について説明をさせていただく予定です。

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを

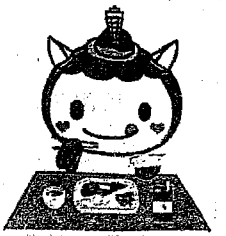
選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ。(2.0.2.3年度中学生アンケートより)

- 1位 家で弁当を用意しなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 おいしい・好きな料理が出る
- 5位 食べたい日を選んで注文できる

中学校給食についてのページはこちらを見てください
献立表や紹介動画、レシピなど掲載



もうすぐレシピ 今月は、15日に「おいしいよ。」と言われた料理です。

いため油	小さじ1	(ジャーマンポテト) 4人分 ① ベーコン…短冊切り パセリ…みじん切り たまねぎ…短いスライス にんじん…いちよう切り ジャガイモ…角切り(蒸してから少しつぶします) ② ジャガイモ、にんじんを柔らかくゆでる ③ 油で、ベーコンを炒めてから、たまねぎを加える やわらかくなったら、しお、こしょう、ガラスープ(牛乳)を加えパセリも入れる ④ ③に、(温かい)ゆでたにんじん、ジャガイモ、酢を加え ジャガイモをつぶすように混ぜ合わせる (給食では、パンにはさんで食べます)
ベーコン	40g	
たまねぎ	50g	
ガラスープ(牛乳)	35cc	
天然塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
パセリ	少々	
ジャガイモ	400g	
にんじん	50g	
酢	小さじ1	
いため油		(野菜スープ) 4人分 ① にんじん…せん切り たまねぎ…スライス キャベツ…短冊切り ② 油で鶏肉を炒め、にんじん、たまねぎを加え、スープを入れて煮る ③ しお、こしょう、しょうゆで味つけをして、キャベツを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける ④ 溶き卵を流し入れ、仕上げる (学校ではガラでスープをとります。市販のコンソメの素を使用するときには、塩分を加減してください。) (トマトを追加してもおいしいです。)
鶏こま切れ肉	小さじ1	
にんじん	25g	
たまねぎ	50g	
天然塩	150g	
こしょう	小さじ1/2	
しょうゆ	少々	
キャベツ	大さじ1	
片栗粉	180g	
鶏卵	小さじ1	
スープ	2個 600cc	

お知らせ (その1)

そんな神奈川県、そして藤沢市ですが、給食に地産地消を組み入れる試みとして、本校が5年生のお米作りなどでお世話になっている菅蒲沢の亀井園芸さんより1月から契約をして野菜を納品していただく取り組みを少し始めてみます。1月は小松菜を入れていただく予定です。