

# 1月 食育だより

令和3年1月12日  
福岡市立若宮小学校  
栄養教諭 大本 香奈絵

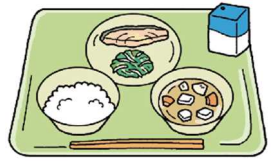
新しい年が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？

今年一年が充実した年になるように、目標に向かって頑張りましょう。そのためにも、まだまだ寒い日が続きますが、しっかり栄養や休養をとり、病気に負けないような丈夫な体作りをしていきましょう。



## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

明治22年に始まった学校給食は、戦争により一時中断されましたがアメリカの援助を受けて、再開されました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、冬休みと重ならない1カ月後が「全国学校給食週間」となりました。給食の役割や食べ物を大切にすることについて考える機会にしましょう。



### ★給食のはじまり

明治22年（今から132年前）、山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子ども達のために昼食を出したことから始まりました。献立は、おにぎり、塩ざけ、漬け物でした。

庶民の多くは着物を着ている時代で、食べ物がなくて餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人々も多かったため、給食の提供が行われるようになりました。

私たちの住んでいる福岡市では、昭和13年に奈良屋小学校（今の博多小学校）、春吉小学校から始まりました。



### ★感謝の気持ちを忘れないようにしましょう！

食事のあいさつは、心をこめて言えていますか？

あいさつをする意味を忘れないようにして、心を込めて言えるといいですね。

「いただきます」は、食べ物の命を「いただきます」という意味です。魚や肉、野菜、お米一粒にも命があります。その命を無駄にしないためにも、よく味わって、最後の一口まで大切に食べましょう。



「ごちそうさま」は、漢字で“ご馳走様”と書きます。

（馳走…食べ物を用意してもてなす、走り回るという意味）

食事が出来るまでには、食材を育てる人、それを運ぶ人、調理をする人など、たくさんの人の力が合わさっています。食事に関わった人すべての人々に、『食事をを用意してくれてありがとう』という気持ちをこめて、あいさつをしましょう。

# 1月の給食について



- ・体の温まる汁物や煮物を多めにしています。
- ・お正月料理にちなんで、「白玉雑煮」を取り入れています。
- ・給食週間に関連させて、給食が日本で始まった当時のものを参考にした、献立を取り入れています。
- ・福岡県より提供を受けた福岡県産和牛を使った「ボルシチ」「ビーフカレー」「だいの大和煮」、まだいを使った「福岡のまだいの煮つけ」、はかた地鶏を使った「五目鶏飯」が登場します。

## 世界の料理 ～ボルシチ（ロシア）～

ロシアは日本より北にあり、寒さが厳しく、体が温まるような煮込み料理やスープがよく食べられています。「ボルシチ」や「ピロシキ」、ライ麦で作った「黒パン」などは、ロシアでは昔から食べられている代表的な料理です。

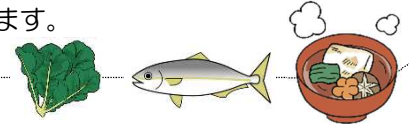
ボルシチは、かぶに似ている「ビーツ」という野菜を加えるため、鮮やかな赤い色になります。牛肉や野菜のうまみが詰まっています。



## 行事食 ～お雑煮～

お雑煮は、家庭や地域によって、餅の形や味、材料などに違いがあります。

福岡のお雑煮は、あご（飛魚）や干し椎茸などでだしをとり、具材には鶏肉やぶり、里芋、かまぼこ、かつお菜、丸餅を入れて作ります。ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、縁起がよいとされています。



## ★ 給食レシピ ★

### ～かぶの米粉シチュー～

小麦粉とバターで作ったシチューより、あっさりとした仕上がりになります。

今が旬のかぶやブロッコリーは、ビタミンCが豊富でかぜを予防する働きがあります。



材料 (4人分)	作り方
鶏肉 (もも角切り) …100g にんじん …80g ブロッコリー…50g かぶ …150g たまねぎ …150g サラダ油 …2g (小さじ1/2) 米粉 …15g 脱脂粉乳 (スキムミルク) …12g ソフトチーズ…4g 塩・こしょう…少々 コンソメの素…2g (小さじ1/2) 牛乳 …80g 水 …300cc	【下ごしらえ】 にんじん・かぶ・玉ねぎ…角切り ブロッコリー…小房に分けて、固めにゆでる。(茎も使用する。) 【作り方】 ① 米粉、脱脂粉乳、ソフトチーズ、水 (50cc) を混ぜ合わせてルウを作る。 ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、塩、こしょうをし、たまねぎ、にんじんを炒め、水 (250cc) を加えて煮る。 ③ 材料が煮えたら、かぶを加え、コンソメの素、①のルウを加えてしばらく煮て、牛乳、ブロッコリーを入れて仕上げる。

保護者の皆様からも毎月楽しみにしていただけるお便りを目指しています。

感想、知りたい給食レシピなどありましたら、お寄せ下さい。(担任の先生→栄養教諭 大本)

年 組 \_\_\_\_\_