

食育だより

1月号

1月24日から30日は学校給食週間です。

高松市立国分寺南部小学校

令和2年1月16日

学校給食週間中、地元香川の食材を重点的に使います！

戦後学校給食が再開された日にちなんで、1月24日から30日は『学校給食週間』となっています。学校給食は、明治22年に山形県の小学校でお弁当をもってこれられない子どもにおにぎりや塩鮭、漬物を昼食として提供したのがはじまりといわれています。

学校給食週間中は、香川県産の食材やそれを使った郷土料理を重点的に給食に取り入れています。最近「地産地消」という言葉がよく聞かれ、給食でも地元の食材を積極的に使用するようにしていますが、家庭にはなかなか浸透していないのが現状です。ご家庭でもぜひ香川県産の食材や郷土料理を取り入れていただきたいと思っています。

郷土料理とは・・・

祖先の人たちが四季折々の自然の恵みを大切にして、その土地に合わせて元気に生き抜くために知恵をしぼり工夫を重ねて生み出され、今日まで受け継がれてきた料理

◆「うどん」の場合

うどんやだしの材料が全て地元であり、さらに讃岐人の器用さもあって、讃岐でうどんが定着した。

遠浅で潮の干満の差が大きな長い砂浜と雨の少ない気候が塩づくりに適していた。

だしに使ういりの原料となるかたくちいわしが伊吹島周辺や瀬戸内海で豊富にとれた。



しょうゆが小豆島で生産されていた。

雨量が少なく、温暖な気候に恵まれ良質な小麦がとれていた。

◆1月の学校給食では・・・



【いりに飯】

いりを一緒に炊き込むので、手早くできるおもてなし料理として、突然のお客様には「いりに飯」を作ったようである。

【しっぽうどん】

寒い季節に体を温め、具たくさんで栄養バランスのよいうどん。



【まんばのけんちゃん】

冬に緑黄色野菜をたっぷり食べることができるだけでなく、豆腐や油揚げなどのたんぱく質も一緒にとることができる。

【あんもち雑煮】

甘味の少ない時代の何よりのごちそう。



【打ち込み汁】

打ったうどんをそのまま汁に入れるので、冷めにくい。

参考文献：香川県農政水産部農業経営課提供「さぬき味の歳時記」

※お知らせ：高松市学校給食展「学校給食から広がる食育の輪 ～子どもたちの健やかな未来のために～」を開催！

高松市の給食や、食育の取り組みなどのパネル展示・給食レシピの紹介などを行います。

場所：市民交流プラザ IKODE 瓦町(瓦町 FLAG 8階) 開催期間：1月24日(金)～1月29日(水)

今月のふるさと給食



1月17日(金) (★は町内産の食材)

わかめごはん (米、炊き込みわかめ)

牛乳

オリーブ牛のほっこり肉じゃが



(牛肉、じゃがいも、たまねぎ、★金時人参、★しいたけ、糸こんにゃく、★ねぎ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、酒、塩)

食べて菜のごまドレッシングあえ (★食べて菜、★キャベツ、

もやし、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油、ごま油、炒り白ごま)

ミニゼリー

今月は、12月にもお知らせした「私の好きな給食メニューアンケート」の結果の中から、主食のごはん部門3位のわかめごはん、主なおかず部門3位の肉じゃがの献立です。肉じゃがには、12月に引き続きオリーブ牛を使います。オリーブ牛を使った肉じゃがは、とてもまろやかなほっこりした味になりおいしいですよ。2月のふるさと給食も、お楽しみに。

郷土料理を作ってみよう

野菜がしっかりとれる冬の代表的な郷土料理です。郷土料理にレッツ・チャレンジ!!
— 6年生は自分たちが栽培したまんばを収穫して、家庭科の時間に作る予定です。 —

まんばのけんちゃん



材料（5人分）

まんば	300g
油揚げ	30g
豆腐	150g
サラダ油	大さじ1と1/4
しょうゆ	大さじ1と1/4
みりん	大さじ1/2
だし汁	130cc

（作り方）

- ① まんばはゆでて水につけあく抜きして絞りと、1.5cm位に切る。
- ② 豆腐は軽く水気をきっておく。油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、まんばを入れて炒める。
- ④ 豆腐・油揚げを入れ、豆腐は木しゃもじでくずして炒める。
- ⑤ だし汁、しょうゆを加えて煮て味をととのえる。

まんばは、高菜の一種で香川県独特の野菜です。葉を外側から取っていても次々芽をふくことから「^{まんば}万葉」、西讃では「^{ひっか}百華」と呼ばれています。

この1品で野菜
約60gがとれます。



イメージキャラクター「田本くん」

打ち込み汁

材料（5人分）

小麦粉	300g
（中力粉）	
水	160g
大根	300g
にんじん	100g
ごぼう	100g
さといも	150g
油揚げ	1枚
ねぎ	少々
中みそ	100g
だし汁	7カップ
（煮干し）	

（作り方）

- ① ビニールに小麦粉と水を入れてよく練り、2～3時間寝かす。
- ② 打ち板の上に打ち粉をふり①を麺棒で5mm位にのばす。たっぷり打ち粉をしてびょうぶだたみにして、5mm幅に切り、ほぐしておく。
- ③ 大根・にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、さといもは皮をむき一口大に切る。
- ④ ねぎは3～4cmの長さに切り、油揚げは短冊切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、大根・にんじん・ごぼう・さといも・油揚げを入れ、煮る。
- ⑥ 沸いたら②の生うどんを入れ、7～8分煮て、みそで味をととのえる。
- ⑦ ねぎを入れて火を止める。



農村の日常食として、どこの家でも季節の野菜をふんだんに使いよく作られていました。

家庭で「手打ち」のうどんを作る場合
小麦粉（中力粉）300g・水160cc