

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3年1月19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なっていますが、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えます。

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ば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い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り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「さめき味の歳時記」

今月のふるさと給食



1月20日(水) (★は町内及び県産の食材)

コッペパン

牛乳

チキンの香草焼き (鶏肉、ハーブ塩)

ジャーマンポテト (じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、サラダ油、食塩、こしょう、★パセリ)

国分寺町産野菜たっぷりスープ (★かぶ、★キャベツ、たまねぎ、★金時にんじん、★食べて菜、★しいたけ、鶏ガラスープ、チキンコンソメ、食塩、こしょう、しょうゆ、水)

キャンディチーズ



今月は、旧国分寺町時代に給食でよく出ていたジャーマンポテトが久しぶりに登場です。また、この季節は、国分寺町や香川県産の野菜がたくさんとれる時季です。今月は、パセリ、かぶ、キャベツ、金時人参、食べて菜、しいたけが登場です。

新鮮でおいしい地元の野菜を、感謝して残さず、食べましょう。

学校給食の歴史を見てみましょう。

学校給食の変遷を、写真とともに紹介します。お家の人が見ると、思わず「懐かしいなあ。」と言いたくなるメニューが、世代ごとに並んでいますね。

学校給食の歴史

学校給食は、今から約130年前に、山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で家庭から弁当を持参できない子どもたちのために「おにぎり、焼き魚、漬け菜」などを出したのが始まりといわれています。



おにぎり・焼き魚・漬け菜

昭和40年代



あげパン・牛乳・クリームシチュー
コールスローサラダ

平成



しっぽうどん・牛乳
かたくちいわしのからあげ
食べて菜のあえもの

昭和20年代



コッペパン・脱脂粉乳・カレー汁

昭和50年代



カレーライス・牛乳・ゆで卵
フルーツヨーグルト・福神漬け

現在



いりこめし・牛乳・まんばのけんちゃん
あんもち雑煮

給食は戦争により中断されていました。戦後、世界各国から支援の食糧が届けられ、再開されました。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。

主食にごはんが加わりました。

学校給食を通して、食べることの大切さ、楽しさを知り、また「よい生活習慣」を身につけることができるよう、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、伝統的な郷土料理や行事食、世界各国の料理が取り入れられています。

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!!



まんばのけんちゃん

この1品で野菜約60gがとれます。

(作り方)

- ① まんばはゆでて水につけ、あく抜きして絞り、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。



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

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、東讃では「万葉」、西讃では「百華」と呼ばれています。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」