

食育だより 平成30年 1月



6年生が考えた献立を給食に!

6年生が家庭科の授業で一食分の献立を考えました。炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンの5つの栄養素がそろるように工夫して考え、献立作成の難しさを感じたようです。その中から3つの献立を、給食用に食材を少し変更・追加して、1月の給食にとりいれました。お楽しみに!

＜6年生が考えた献立＞		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁 おからハンバーグ もやしのごま油 あえ <p>1月12日の給食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き サラダ フルーツ <p>1月18日の給食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぶのみそ汁 焼き魚(あじ) いろいろ炒め <p>1月31日の給食</p>

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です!

学校給食には、120年以上の歴史があります。時代とともに給食の目的や意味、献立が変化してきました。その歴史を23～29日の給食で振り返ります。

<p>23日 ごはん・のり・鮭の塩焼き</p> <p>給食の始まりは明治22年。お坊さんが昼食を出し始めました。この頃の献立は、おにぎり・焼き魚・漬物でした。</p>	<p>24日 みそ汁とん</p> <p>戦中・戦後。食糧が少なく、米のかわりに食べた料理がすいとんでした。小麦粉を団子にしてみそ汁などに入れた料理です。</p>	<p>25日 揚げパン</p> <p>人気の揚げパン。揚げパンなどの調理したパンが60年代前からできるようになりました。</p>	<p>26日 カレーライス</p> <p>米飯給食開始。41年前にごはんが登場し、バラエティ豊かな給食ができるようになりました。</p>	<p>29日 一汁三菜献立</p> <p>日本の食文化。和食を中心とした、日本の食文化を大切にした献立が注目されています。</p>
--	---	---	---	--

「40年前の日本食」が理想の食事?

日本人の平均寿命が延びた要因の一つである「日本食」。東北大学大学院の都築毅教授のグループが「いつの時代の日本食が健康的なのか」について研究しました。その結果、1975年ごろの食事が肥満、糖尿病、認知症を予防するだけでなく、ストレスを軽減し、運動能力がよくなることもわかりました。

【年代別の特徴】

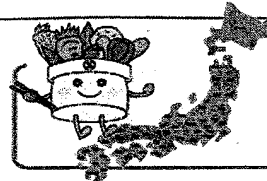
- 1960年ごろ…糖質が多く、栄養が足りない。
- 1990年以降…欧米化し、脂質が多くなる。



給食の献立は、主食・主菜・副菜をそろえる、様々な調理法、削り節や煮干しの出汁を使う、そして食材は、ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ・海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけ・きのこ)、い(羊)を多く摂れるように考えられています。

～1975年ごろの食事の特徴～

多様性	いろいろな食材を少しずつ。主菜・副菜を合わせて3品以上。
調理法	煮る・蒸す・生、次に茹でる・焼く。揚げる・炒めるは控えめに。
食材	大豆製品、魚介類、野菜、果物、海藻、きのこ、緑茶を積極的に摂る。卵、乳製品、肉は食べすぎない。
調味料	出汁、醤油、みりん、みそ、酢、酒を使い、さとう、塩は控えめに。
形式	一汁三菜。箸を使う。白飯でおかずを食べる口中調味。



和み献立～郷土料理～

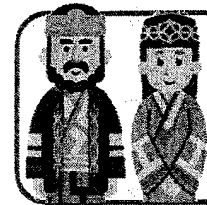
第21号

北海道・白糠町

*アマム *イモシト
*チェフ・オハウ

八王子市と北海道・白糠町のつながり

1800年に『八王子千人同心頭・原半左衛門』は、千人同心50人を連れて北海道白糠の地に移住しました。そして、開拓(人が住める土地にする)や道路づくりを進めました。このことが縁で、八王子市と白糠町の小学生は、お互いの市と町を毎年交互に訪問し、友情を深めています。また、アイヌ文化保存会とも交流し、アイヌの文化を学んでいます。



アイヌの人は、北海道などに古くから住み、固有の言語、文化、生活習慣などを持ち、自然と共生した生活をおくっていた私たちの国における少数民族です。儀式や親しい人たちが集まった時などに踊るアイヌ古式舞踊は、ユネスコ無形文化遺産に認定されています。

アマム

チェフ・オハウ

イモシト

アマムは穀物や米のことで、アイヌの人は、イナキビや豆、米などをお粥にして食べていました。給食では、白いんげん豆ときびを入れてアイヌ風のごはんを食べます。

チェフは鮭、オハウは温かい汁のことで、寒い土地に住む人々の身体を温めてきた伝統的な料理です。薄い塩味で、北海道の郷土料理、石狩鍋や三平汁のルーツとも言われています。

イモはじゃがいもです。シトはアワやきび、米の粉に水分を入れてこね、茹でたものです。給食では、蒸して(茹でて)つぶしたじゃがいもに、片栗粉を混ぜて丸めて焼きます。



海外友好交流都市「中国・泰安市」

平成18年からマラソンや卓球などのスポーツ交流や、絵や音楽による文化交流が行われています。



豚の角煮

中国では「豚蹄」といいます。豚バラ肉の余分な脂をとり、醤油、酒、さとうを加えて柔らかくなるまでじっくり煮込みます。泰安市の給食でも人気のメニューです。

じゃがいもの細切り炒め

細切りにしたじゃがいもとピーマンを一緒に炒めた、中国の一般的な家庭料理です。調理のコツは、シャキシャキ感を残すことです。



白菜と豆腐のスープ

泰安庶民がよく食べている料理です。泰安市には「泰安三美」という言葉があり、泰山の山頂から流れているおいしい水、その水で作られている豆腐と新鮮な白菜のことを意味しています。

6年生の保護者の皆様 ～中学校給食利用者登録がはじまります～

1月上旬に『中学校給食利用者登録書』をお子様を通じて配付します。

★中学校給食を申し込むために必要な手続きです。今回の一斉手続きの際に登録してください!

★進学先が未定の方も後日変更、削除ができます。

配付物をご覧のうえ、不明な点は保健給食課給食担当までご連絡ください。(☎042-620-7331)

※この手続きは、デリバリーランチ方式の中学校給食です。小中一貫校などの中学校給食は、手続きが異なります。