



新年あけましておめでとうございます。

1年の始まりは、心新たに何かを決意する気持ちになりますね。みなさんの今年の目標は何でしょうか。何かを成し遂げようとする意欲の源は、心と体の健康です。今年も健康で過ごすため、食の知識を身に付け実践していきましょう。

1月24日～30日
全国学校給食週間



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年(1889)年

山形県の私立忠愛小学校で、貧困家庭でお弁当を持ってこられない子どもたちのために始められました。その後、全国各地で給食が実施されていましたが、太平洋戦争が始まると物資不足から中断に追い込まれてしまいました。



塩おにぎり・焼魚・漬物



トマトシチュー・脱脂粉乳

昭和21年(1946)年

戦争が終わり、アメリカの援助団体ララからの支援物資により、東京など一部で学校給食が再開されました。その後、ユニセフからも脱脂粉乳などの寄贈を受け、各地で給食が実施されました。



コップパン・脱脂粉乳・くじらの竜田揚・せんきゃべツ・ジャム

昭和29(1954)年

「学校給食法」が制定されました。学校給食は子どもの健全な発達や国民の食生活の改善に役立つものとして、教育活動の一つに位置付けられました。



ピピンパ・わかめスープ・サラダ・牛乳・ゼリー

平成17(2005)年

「食育基本法」が制定され、社会全体で食育に取り組むことが定められました。その後、平成21年学校給食の目標も伝統的な食文化の理解・生命や自然の尊重・食にかかわる人々の勤労を重んずることなどが加わりました。



お正月の 食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理



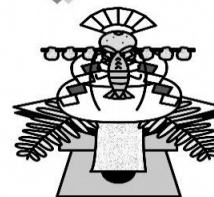
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、“橙”というミカン科の果実をもちの上に乗せ、エビや昆布など縁起のよいものを飾ります。

お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといよいでしょう。

ねいこみ

1月23日(木) A献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

・さつまいも	40g
・板こんにやく	30g
・人参	15g
・油揚げ	3g
・パックだし昆布	1g
・上白糖	3g
・低塩しょうゆ	4g
・だしの素	0.5g
・片栗粉	2g

【作り方】

- ① さつまいもと人参は、皮をむき乱切りにする。
- ② 板こんにやくと油揚げは一口大に切る。
- ③ 鍋に水(200ml)を入れ、だしパックを入れて火にかける。
- ④ だしがとれたらパックを取りだし、さつまいも・人参・こんにやく・油揚げを入れ、だしの素を加え串がとおるまで煮る。
- ⑤ 煮えたら、上白糖としょうゆを加え、少量の水でといた片栗粉でとろみをつけて火を止める。

【ワンポイント】 「あおもり」に感謝



青森県津軽地方の郷土料理です。田植えの時や、来客時など人が集まる時に作ることが多い料理です。

短命県返上は
中学生から!

