

1月 食育がより

ひょう	注目してほしい料理・食材	ひとくちメモ
11	ビーフカレー	2023年、最初の給食はカレーです。牛肉が入ったカレーを、ビーフカレーといいます。牛肉が食べられたのは、日本に牛肉が入ってきた、縄文時代や弥生時代だといわれています。その後、肉食が禁止され、牛は農作業や運搬のみ使われるようになりました。江戸時代になり、日本でもまた食べられ始めました。牛肉料理といえば、すき焼きや焼き肉、牛丼などもありますね。
12	春の七草	1月7日は春の七草といわれる「人日の節句」という五節句の1つです。お家で七草がゆを食べましたか？七草という名前の通り、「すずな、すずしろ、せり、ほとけのざ、なすな、ごぎょう、はこべら」という七つの種類があります。七草には、胃腸を丈夫にしたり、風邪を予防したり、体にいい効果がたくさんあります。1月7日は過ぎましたが今日は、七草ごはんをしました。
13	鏡開き	1月11日は「鏡開き」でした。鏡開きとは、お正月に神様にお供えていた鏡餅を下げ、食べることをいいます。日本では、昔から神様にお供えた物を食べ、病気に罹らないことや災いがおこらないことを願っていたといわれています。鏡開きの時にやってはいけないことは、鏡餅を包丁などの刃物で切り分けることです。昔は、木槌などでたたいて割っていました。遅くなりましたが、給食ではあずき白玉で鏡開きをしたいと思います。
16	しめじ	西原村でもつくられているしめじですが、食物せんいをたくさん含みます。食物せんいには、便秘を解消してくれる働きや、血糖値の上昇をおさえてくれる働き、血中のコレステロール濃度を下げる働きがあるとされています。食物せんいでお腹の調子を整えることで、免疫力が上がり病気になるにくくい体をつくることができますよ。
17	手作りタルタルソース	タルタルソースは、「タルタルステーキ」という料理に添えるソースとして、流行しました。タルタルステーキとは、タタール民族の郷土料理である「タートルステーキ」が起源とされています。細かく角切りにした生の牛肉や馬肉に、玉ねぎやピクルス・香辛料を混ぜ合わせ、生卵の黄身をのせた料理です。このタートルステーキの調理法が、ヨーロッパに伝わり、タルタルステーキとなって今でも親しまれています。今日は給食室で愛情をたっぷりこめて手作りのタルタルソースを作りました。
18	ふるさとくまさんデー	今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは熊本でとれる食材や、熊本県の各地区で食べられている郷土料理を紹介しています。今日は阿蘇の味です。高菜飯の高菜は、からし菜の仲間、特有の辛みがあり、せんいが固いので漬物に使われることが多いです。阿蘇高菜というように地名をつけて呼ぶことが多いです。標高の高い涼しい場所で柔らかく風味豊かに育ちます。田菜はおでんのもとになった料理です。こんにゃくと厚揚げを薄味で煮たものにみそをつけて食べてください。高森田菜では、つるのこいも・豆腐・こんにゃくなどを串にさし焼いてみそをつけて食べます。
19	ぶり	みなさんお正月にはおせちを食べましたか？ぶりはおせち料理でも食べられる魚です。なぜおせち料理にぶりを食べるのかというと、ぶりは大きさによって名前が変わるので「出世魚」といわれているからです。昔からお正月にぶりを食べて出世を願っていたそうです。今日は、おせち料理のメニューです。
20	レバー	レバーには鉄分、葉酸など血液をつくるために必要な栄養がたくさん入っています。レバーは苦手な人が多い食べ物でもあります。給食ではしっかり揚げたり、タレをからめてしっかり味をつけたりしています。今日は鶏肉とカシューナッツを和えました。レバーと相性は अच्छい。
23	給食週間	1月24日は給食記念日です。そして、24日から30日までは全国学校給食週間とされています。毎日食べている給食にはどんな歴史があるのか、どのような人がかかわっていて、どのように作られているか考えてみましょう！今日は給食の始まりといわれているメニューです。貧しくてお昼ごはんが食べられない子どもたちに、出していたのが始まりとされています。
24	揚げパン	今週は学校給食週間です。今日は昭和40年頃の給食を再現しました。みなさんに人気の揚げパンはこのころから食べられていました。給食のパンといえば、コッペパンと決まっていたのですが、昭和30年代の終わりごろから、揚げパンなどの調理されたパンが給食で使われるようになりました。まだパンが主食で、あまりお米は食べられていませんでした。
25	鯨(くじら)	今日は昭和27年頃の給食を再現しました。このころからくじら肉が給食で取り入れられてきました。このころは鯨の捕獲が推進されていたのと、栄養豊富で安価だったので、よく学校給食にくじら肉が出ていました。そして昭和27年4月から、全国すべての小学校を対象に完全給食が始まりました。当時の子どもたちには、鯨の竜田揚げが大人気でした。今日は鯨のメンチカツにしました。
26	豚汁	豚汁とは、豚肉を野菜と一緒に炒めて煮ることで、豚肉の美味しさがぎゅっとつまった汁ものです。美味しさのポイントは、最初に小さくみじん切りにした生姜を、豚肉と一緒に炒めることで肉のくさみを消し、生姜の香りをしっかり出しているところです。豚肉は疲れをとってくれる働きがあり、生姜には体を温めてくれる働きがありますよ。
27	給食週間 最終日	今日は学校給食週間の最終日です。最初は貧しい子ども達に出していた給食も、今は栄養バランスを考えられた給食になっています。給食が始まった最初のころと比べるとどんどん豪華なメニューになっていきましたね！給食を作ってくれている先生方や、野菜や肉を作ってくれる生産者さんに感謝の気持ちを忘れずに、好き嫌いをなく食べましょう！！
30	スティックセニョール	茎ブロッコリーともいわれるスティックセニョールは、中国の高級野菜「カイラン」とブロッコリーを掛け合わせた野菜です。見た目はブロッコリーのつぼみの部分を小さくして、茎を長くしたような形です。茎の部分が甘く、アスパラのような食感でとても美味しいです。スティックセニョールは、色の濃い野菜「緑黄色野菜」の1つで、カロテンという栄養が豊富です。
31	かぼちゃ	かぼちゃについての3択クイズをだします。かぼちゃが日本に初めて伝わったのは、どこででしょう？①ふくおか県、②おおいだ県、③みやざき県。どこだと思いますか？正解は②おおいだ県です。16世紀なかばに、ポルトガルの船が今のおおいだ県に流れ着いたさいに、お殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを贈ったのが最初だそうです。

1月24日から
1月30日は
全国学校給食週間

1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でラ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。