

1月食育たより

令和6年1月18日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

いよいよ3学期が始まりました。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心ですくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安心、安全な給食を作っていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」

明治22（1889）年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができなかつた子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食の始まりです。その後、戦争により一時中断された給食でしたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、再開することができました。昭和21（1946）年12月24日のことです。現在は、この日は冬休みにあたるため、1か月後の1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

給食週間中の献立

長崎の郷土料理や食材、昔から食べ継がれてきた料理、外国の料理などを取り入れています。



24日(水)

といめし 牛乳 春雨汁 くじらの竜田揚げ

鶏飯は、諫早市の目代地区に伝わる郷土料理です。鶏のことを「とい」といい、男性が家で飼っている地鶏を調理していました。昔は最高のおもてなし料理だったそうです。

25日(木)

コッペパン 牛乳 ボルシチ ビーンズサラダ みかん

ボルシチは、ロシアやウクライナなど、寒い地方で食べられている伝統料理です。ウクライナ語で「紅い汁」という意味です。紅い色を出すために「ビーツ」という野菜を使っています。

26日(金)

ごはん 牛乳 ヒカド 豚の角煮 はなはじき

はなはじきは諫早市の多良見地区の郷土料理です。鼻をツーンとはじくくらいからしがきいていることから「はなはじき」といわれています。給食では子どもたちにも食べやすいように、からしを減らしています。

29日(月)

トルコライス(カレーピラフ・とんカツ・ナポリタン) 牛乳 麦入り野菜スープ

トルコライスは、ピラフの上にカツやスパゲティと一緒に盛り付けた、長崎で考え出されたメニューです。お店によって、盛り付けられるものがちがいます。

30日(火)

米粉パン 牛乳 皿うどん カシューナッツと野菜の中華炒め

長崎は、日本で最初に中国からめん料理が伝わりました。ちゃんぽんを出前用にアレンジし、運ぶ時に汁がこぼれないように少なくしたものが皿うどんのはじまりだそうです。

毎月 19 日は食育の日



1/19日（金） ごはん 牛乳 すいとん きびなごごまフライ 浦上そばろ

毎月、食育の日・食卓の日には地場産物や郷土料理を献立に取り入れています。今月は、長崎県産のきびなごを使用した「きびなごごまフライ」と、郷土料理の「浦上そばろ」を紹介します。

食事マナーアップへの道



1月のテーマ「食べるときの音に気をつける」

食事の基本的なマナーとして、音を立てずに静かに食べることがあります。音を立てる食べ方は、一緒に食事をする人を不快にさせてしまいます。次の2つの音に気をつけましょう。

① かむ音

口を開けてかむと、クチャクチャと音が出ます。また、一緒に食べている人に口の中が見えると、不快な思いにさせてしまいます。きちんと口を閉じてかむようにしましょう。

② 食器の音

スプーンやフォークなどの金属製品や陶器の食器は特に音が出やすいです。音が出ないように、ていねいに扱きましょう。



ヒカド(1月26日の給食メニュー)

「ヒカド」はポルトガル語で、「細かく刻む」という意味です。本来は、さつまいもをすりおろしてとろみをつけますが、給食では角切りにして入れています。

〈材料 小学生4人分〉

かつお(角切り)	60g	出し昆布	2g
料理酒	小さじ1/2	かつお節	6g
にんじん	40g	水	480ml
だいこん	80g	うすくち醤油	大さじ1
こねぎ	10g	塩	少々
さつまいも	140g	でん粉	大さじ1
干しいたけ	2g		

〈作り方〉

- ① かつおに酒をまぶしておく。干しいたけは水でもどしておく。
- ② にんじん、だいこん、さつまいも、干しいたけは角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 昆布とかつお節でだしを取り、①のかつおを入れる。②の材料を加え火が通ったら、調味料で味をつける。
- ④ 片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。

給食ではかつおを使用していますが、まぐろやブリでも作られます。