

令和6年1月



食育だより

令和6年1月22日
長崎市立三重小学校
ブロック別食育推進担当
三重小栄養教諭 竹嶋ゆきえ
食育ブロック（三重小・滑石小・小江原小・桜が丘小）

3学期がはじまって2週間がたちました。寒さも厳しさを増す季節です。心と身体のバランスを整えて、寒さに負けない丈夫な体で過ごしましょう。



～1月24日から30日は「全国学校給食週間」です～

明治時代に貧しくてごはんが食べられなかった子どもたちに、お寺のお坊さんたちが食事を出したのが給食の始まりです。その後戦争で一時中断されていましたが、海外から寄付で届いた食材を用いて再開されました。世界の国々からの支援と給食再開への感謝の心を忘れないように「全国学校給食週間」が設けられ、全国の学校で取り組まれています。

今年度は、学校給食の歴史をまとめた資料を各学校に配布し、給食週間にむけての教材として活用していただいています。また、週間中は、長崎県の郷土料理や長崎市の姉妹都市メニューを実施します。期間中の料理については食育資料「ぱくぱくタイム」を各校に配付しています。献立表にも学校給食週間中の料理を掲載しています。ご覧ください。

日本で初めての給食（明治22年）
おにぎり、塩鮭、菜の漬物



戦後に再開された給食（昭和20年）
みそ汁、ミルク（脱脂粉乳）



長崎市では、昭和56年に、
ごはんの給食が始まりました。



長崎県学校給食会所有 給食レプリカ参照

各学級の食育指導用に学校給食週間中の料理について、資料を配布しています。

食育資料 1月（学校給食週間）第1
～毎月19日は、食育の日、食業の日～

ぱくぱくタイム

トルコライス

1月24日・25日のメニュー
1/24（水）A献立 1/25（木）B献立
トルコライス（カレーピラフ、チキンカツ、スパゲッティミートソース）、年羹、酢豚スープ
トルコライスは、ピラフとスパゲッティ、トンカツを大きなお皿に盛り付けた長崎市のレストランや喫茶店で作られているご当地グルメです。
トルコライスはトルコという国の料理ではありません。トルコ料理の「ピラフ」に似ているからで、甲斐（ピラフ・チャーハン）とイタリア（スパゲッティ）の中間にある国がトルコだからなの説がありますが、この料理名になった理由はわからないそうです。
今日は、お皿にカレーピラフとスパゲッティミートソースとチキンカツをのせて、トルコライスにしてみました。
しつぽくにもつけられるかな？ トルコライスを作ろう！

チキンカツにのせよう！
カレーピラフ
スパゲッティミートソース
いももスパゲッティの量が多いから削り付けたらいいよ！

食育資料 1月（学校給食週間）第4
～毎月19日は、食育の日、食業の日～

ぱくぱくタイム

いりやき

1月19日・26日のメニュー
1/19（金）B献立 1/26（金）A献立
ごはん、年羹、いりやき、酢豚、天婦れときくらげの酢の物
「いりやき」は長崎県の北部にある島、対馬市に古くから伝わる郷土料理です。冬の寒い時期のおめでたい白や特別な日に、結婚の縁をってお慶賀にふるまっていたのが「いりやき」になったといわれています。献付けは家庭によっても違いがありますが、醤油や味噌、みりんを添えて旨めの献付けにします。醤油が豊富な地域は、地産ではなく、送りゆりするなどの説があります。「いりやき」という料理名は、地産や魚を煮て焼くことから名付けられたとされています。
対馬市で有名な料理や食べ物は？

対馬地鍋
うぐいし
かき焼き

食育資料 1月（学校給食週間）第3
～毎月19日は、食育の日、食業の日～

ぱくぱくタイム

おつぼ 煮あえ

1月19日・26日のメニュー
1/19（金）A献立 1/26（金）B献立
ごはん、年羹、おつぼ、きびなごフライ、煮あえ
「おつぼ」と「煮あえ」は長崎県の西部にある島、五島市の雄島に古くから伝わる郷土料理です。五島市は海に囲まれているため、とくに魚が獲れます。獲りもよく、小魚やほらちや、フロッコーやトマトなどたくさん獲れる獲り物も獲られています。また、煮あえも獲り物で五島市や五島郡も有名です。
おつぼ
お餅や団子などで人が集まった時にふるまわれる郷土料理です。野菜を炒めて煮た後に、砂糖、醤油、みりんなどで味付けします。仕上げに花の形の紙を貼るので、とても華やかです。
煮あえ
煮あえは、天婦れとにんにく、うすあげ、きくらげを油で炒めて、砂糖と醤油で味付けした野菜のおかずです。お餅や団子などで人が集まるときに、それぞれの家庭で作った煮あえを持ち寄り、みんなでいただいで楽しめます。

～現在の学校給食～

現在の学校給食は、ただ単に栄養の補給という目的でなく、食育の中心を担っています。



令和4年1月より北部学校給食センターから愛情たっぷりの給食が届けられています。
(毎日2つの献立24校分の給食が作られています。)



※北部給食センターで作られている給食の写真は、Instagramにて運営されている東洋食品さんが毎日公開しています。日々の給食量（小学校4年生量、中学校量）が確認できます。料理の組み合わせや、量の参考になりますので、ぜひご覧になってください。アカウント名は「nagasakihokubu」です。

学校給食は、調理員さんや配膳員さんだけでなく、たくさんの生産者の方や運送業者の方にお世話になっています。また、食べるということは命を頂くということです。感謝の心を忘れないことを、ご家庭でも話題にされてください。

