





1月食育だより

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行しますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



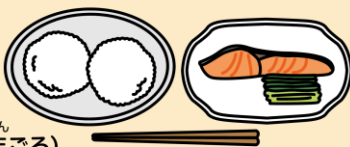


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりしましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治22年ごろ)



ごしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいしょう ねん
(大正12年ごろ)





支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

今年の給食週間は、3時のドーナツさんや丸亀醤油さんとのコラボ給食や山鹿の地場産物をつかった献立

- 26日は給食が始まった日の給食を再現しています。栄養が足りないので、栄養すいとんを合わせています。
- 27日は岳間製茶さんの「抹茶」を使ったちくわのお茶揚げ。お茶の緑色が出るように、抹茶を衣に混ぜて揚げます。
- 28日は3時のドーナツさんの豆腐ドーナツ（生地は3時のドーナツさんから教えていただいたもので、豆かをりさんの豆腐を使って作ります。ドーナツにかけるのは、揚げパンのときにまぶす「きな粉」。
- 29日は木屋さんの「塩麴」を使った塩麴焼き。
- 30日は丸亀醤油さんの「まりちゃんまめ」を再現します。山鹿でとれた大豆を使って作ります。

15日は山鹿の日の給食「つなひきよいしょ」を紹介します

つなひきよいしょは山鹿の民話をもとに作られたごはんです。炊いた小豆と大豆をお米と一緒に炊き込んで作ります。最初に大豆と小豆を炊きますが、炊いた小豆と大豆をさらにお米と炊き込むため、柔らかくなりすぎないように調整するところが難しいです。

毎月19日は食育の日熊本県では、「ふるさとくまさんデー」として熊本県各地の郷土料理や特産品を使った献立を紹介しています。今月は「玉名地区」の味を紹介します

南関揚げをつかった南関あげ丼、節そうめんをつかった節そうめん汁を紹介します。
南関あげは南関町に伝わる伝統的な油揚げです。水分を極力減らして揚げるため、常温で長期保存ができるという特徴があります。

23日山鹿市から「いちご」をいただきます

山鹿市でたくさん生産されている「いちご」は、早いものは11月頃から出荷が始まり、5月まで収穫されます。いちごは、苗づくりから始めておよそ14ヶ月、1年以上かけて丹念に育てられているそうです。大切に育てられた「いちご」を今回いただきます。感謝の気持ちでいただきましょう。

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

おむすびの日

1月17日はおむすびの日です。1995年のこの日、阪神淡路大震災という大きな地震が起きました。

食べ物が手に入らず不安な中、おなかをすかせて

ボランティアによって届けられたおむすびは

みんなの心と体を元気づけてくれました

食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

こたえ

- Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]

