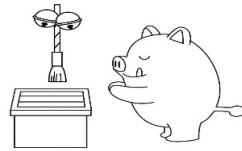


* 給食だより *



家庭数
平成31年1月
No9

さいたま市立美園小学校

新しい年が暖かく穏やかに始まりました。今月は、年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。学校給食では、日本の食文化や伝統的な食べ物を知らせる中で、豆、魚、海そうを組み合わせた和食の献立をとり入れています。また、さいたま市と姉妹都市の関係にある海外の都市や国内の市町村の紹介。そして、給食に世界の料理や郷土料理を紹介し、国や地域の違いにより、様々な料理があることを学んでほしいと思っています。

学校給食週間

美園小の給食週間は、1月24日(木)～30日(水)です。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代に始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。学校給食週間は、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されたことを記念し、1950年(昭和25年)から行われています。

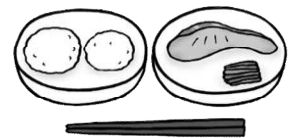
子どもたちの食生活を取り巻く環境は時代とともに大きく変化しました。不規則な食事や偏った栄養摂取などによる健康面の懸念、そして食卓を囲んでのさまざまな交流の機会も減ってきています。こうした中、学校給食は新たな役割を担い、子どもたちに食に関する正しい知識を伝え、望ましい食習慣を身につけてもらうための工夫と努力をしてきました。学校給食週間期間中は、給食のこうした意義や役割を考え深めてもらおうと、さまざまな行事が企画されています。



学校給食の歴史

日本で最初の学校給食は、明治22(1889)年、現在の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これない子どもたちに無償で提供された昼食でした。

このように戦前は主に福祉の観点から給食が各地で行われました。戦争中の中断を経て、戦後、世界からの温かい支援で再出発した日本の給食は、教育活動の一つとして位置づけられたとても画期的なものでした。



感謝の心で いただきます！

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、食べることができます。食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきましょう。

食べ物を大切にす



米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきましょう。

食事のあいさつをきちんとする



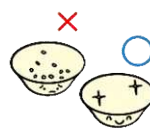
食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への感謝の気持ちが込められています。

食事のマナーを守る



食事のマナーを守って食べることは、食べ方や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

後片付けをきちんとする



食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人たちへの感謝の気持ちが伝わります。

学校給食7つの目標



学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

力をあわせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

自然の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

支えあって成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

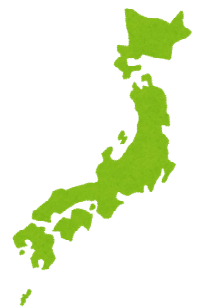
生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

毎月の給食の中で、全国の郷土料理を紹介しています。郷土料理は特別なものではなく、「和食」を背景としています。平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化は、とても奥深く代々受け継がれながら私たちの暮らしの中に根づいています。季節にとれた食物を上手に調理し、海や山のものを素材の味でいただいてきました。日本人は、自然と寄り添いながら生活し、この豊かな自然からいただく食事や食習慣が「和食」として世界に評価されたのです。そのことに誇りを持ち、地域に伝えられている「郷土料理」を伝承していきたいと思えます。

各地域独自の食材を生かした郷土料理には、いろいろな違いや独自性があることに気がつくことができるよう、料理についての資料などをつけて給食を食べています。今後も郷土料理のレシピを増やしなが、紹介できればと思います。是非みなさんも旅行へ行った折には、地域の料理を食べてみてください。



【アーモンドいり田作り】 子どもたちに、人気がありました！！

【材料】 作りやすい量

かえり煮干し 30g
アーモンド(細切り) 30g
白いりごま 4g

【作り方】

- ①かえり煮干しを150℃のオーブンで5分焼く。
- ②アーモンドは、200℃ぐらいのオーブンで5分焼く。
- ③白いりごまは、フライパンで煎る。
- ④フライパンでたれをさっと煮つめ、①②③を入れて合わせる。

さとう 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1
水 小さじ1

☆かえり煮干しは、長さが3~4cmのものです。食べる小魚と書かれているものもあります。少し黄色がかった小魚は、油の酸化がやや進んでいるので、なるべくさけた方が良いでしょう。