

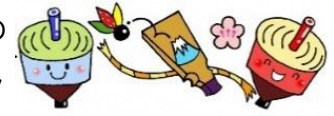


# 給食だより

今月の食育目標:

日本の食文化を知ろう

新しい年を迎え、今年度の給食も残すところ3ヶ月となりました。3学期の給食も、たくさんの“食の学び”と出会えるように、特色ある献立を提供していきたいと思ひます。



1月24~30日は「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どもたちに提供されたのがはじまりと言われています。(ちなみに、会津藩校日新館には、1806年に給食を実施したという記録があるそうです!) その後、学校給食は戦争により中断されてしまひますが、戦後に外国の援助を受けて再開されることになりました。これを記念して1月24日から30日が「全国学校給食週間」と定められました。

## 学校給食のはじまりは

貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に、無償で提供されました。

戦後も、貧困と飢えに苦しむ人々を救うための支援として再開され、当時の子どもたちにとっては、大切な栄養補給の機会でした。



明治22年の給食献立  
「にぎりめし・焼き魚・漬物」

(独立行政法人日本スポーツ振興センター参照)

## 現在の学校給食は

栄養バランスのよい食事で、子どもたちの健康と成長を支えるだけでなく、毎日繰り返し食することで、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。献立は、食材や料理を通して、食べるための「生きた教材」です。



給食は、献立だけではなく、給食時間

全体が食について学ぶ時間です。

- \* 準備...協働や衛生意識の定着
- \* あいさつ...感謝の心を醸成
- \* 共食...社会性を身につける
- \* ゴミの片付け...リサイクル推進 など

## ~学校給食の目標~

- ① すききらいせずに食べて、健康になろう。
- ② 食事について学び、望ましい食生活を身につけよう。
- ③ 学校生活を楽しく、給食時間を楽しく。
- ④ 命や自然に感謝し、環境を大切にしよう。
- ⑤ 「食」に関わる人々に感謝しよう。
- ⑥ 日本食や伝統食、地場産物について知ろう。
- ⑦ 食料の生産・流通について考えよう。



「こちそうさまでした~!」



ふくしまけん しょくぶんか し  
**福島県の食文化を知ろう**



浜通り・中通り・会津の3地方に分かれている福島県では、それぞれの風土に根付いた豊かな食文化があります。1月の学校給食週間では、浜通り・中通り・会津地方の郷土食献立を実施しますので、注目してください。

にしんとさんさいの  
 にもの



あいづちほう  
**会津地方**

身欠にしんや干し貝柱などの  
 乾物、山菜、きのこなどをよく食べ  
 る。会津藩の武家の食文化(「こづ  
 ゆ」など)も残っている。

ひきなもち



なかどお ちほう  
**中通り地方**

冬の乾燥した冷気を利用して  
 「凍み豆腐」「凍み餅」「凍み大根」  
 「あんぼ柿」などが作られる。

はらこめしと  
 さけじる



はまどお ちほう  
**浜通り地方**

双葉郡は、昔からゆずや・夏みか  
 ん、川を上る鮭、請戸港や富岡港で採  
 れる海産物を利用してきた。



こづゆ



ほしいも・しみどうふ



しみもち

さかなのひもの・きりほしだいこん



きゅうしょく くふう  
**給食の工夫から～**

給食の郷土食・行事食にも、あまり人気がないメニューもあります。冬至かぼち  
 やも、毎年食べ残しが多いメニューのひとつでした。そこで今年の冬至かぼちは、あ  
 んこ・白玉だんご・蒸しかぼちやをデザートカップに盛り付けて出しました。見た目が  
 変わったことで、「食べてみよう」とチャレンジしてくれた人が多かったです。

食べ慣れない料理でも、食べてみるとおいしいものがたくさん  
 ありますよ。郷土食・行事食に親しみをもち、日本の食文化を  
 未来につなげて  
 行きたいですね。

1年生は、ちょうどこの日に「白玉」の漢字を  
 勉強したばかり。「漢字を習ったよ！」「食べた  
 らおいしかった。」「苦手だけど、ちょっとなめて  
 みた。」などなど、楽しそうに食べていました。



ひろのまち  
**広野町のみかんをいただきました♪**

広野町の産業振興課さんを通じ、広野小・中学校  
 の給食用に「みかんの丘」のみかんを分けていただき  
 ました。「はじめて食べた。」「でっかーい！」など  
 大反響でした。おいしいみかん、ごちそうさまでした。



2年生の  
**みかんスマイル★**

ねんせい だいず しゅうかく  
**3年生が大豆の収穫をしました**

カラカラに乾いたサヤから、虫食いなどを取り  
 除きながら、ひとつずつ取り出しました。検査をし  
 てから、3学期においしくいただきます。

虫がいるかも！？  
 ドキドキ・・・



やく  
**約250gの大豆がとれました。**

いねにね!

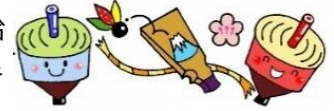


# 1月 給食だより

今月の食育目標：

日本の食文化を知ろう

新しい年を迎え、今年度の給食も残すところ3ヶ月となりました。3学期の給食も、たくさんの“食の学び”と出会えるように、特色ある献立を提供していきたいと思ひます。



## 1月24～30日は「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どもたちに提供されたのがはじまりと言われています。(ちなみに、会津藩校日新館には、1806年に給食を実施したという記録があるそうです!) その後、学校給食は戦争により中断されてしまいますが、戦後に外国の援助を受けて再開されることになりました。これを記念して1月24日から30日が「全国学校給食週間」と定められました。

### 学校給食のはじまりは

貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に、無償で提供されました。

戦後も、貧困と飢えに苦しむ人々を救うための支援として再開され、当時の子どもたちにとっては、大切な栄養補給の機会でした。



明治22年の給食献立  
「にぎりめし・焼き魚・漬物」

(独立行政法人日本スポーツ振興センター参照)

### 現在の学校給食は

栄養バランスのよい食事で、子どもたちの健康と成長を支えるだけでなく、毎日繰り返し食べることで、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。献立は、食材や料理を通して、食べて学ぶための「生きた教材」です。



給食は、献立だけではなく、給食時間全体が食について学ぶ時間です。

- \* 準備・・・協働や衛生意識の定着
- \* あいさつ・・・感謝の心を醸成
- \* 共食・・・社会性を身につける
- \* ゴミの片付け・・・リサイクル推進 など



### ～学校給食の目標～

- ①すききらいせずに食べて、健康になろう。
- ②食事について学び、望ましい食生活を身に付けよう。
- ③学校生活を楽しく、給食時間を楽しく。
- ④命や自然に感謝し、環境を大切にしよう。
- ⑤「食」に関わる人々に感謝しよう。
- ⑥日本食や伝統食、地場産物について知ろう。
- ⑦食料の生産・流通について考えよう。





# 受け継ごう お正月の行事食



地域や家庭に伝わる行事食を知って、伝えて行こう



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでしたが、今では、正月のみとなりました。

おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。



雑煮は、年神様に供えた食べものを一緒にいただくことで、そのパワーを分けてもらうという意味がありました。

東日本は角もち、西日本は丸もちを入れます。双葉郡では、しょうゆ味・角餅・三つ葉・青菜（小松菜かほうれん草）などを入れる家庭が多いようです。



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、のことですが、これに拘らず7種類の具が入るとよいとされています。

## 福島県の食文化を知ろう



浜通り・中通り・会津の3地方に分かれている福島県では、それぞれの風土に根付いた豊かな食文化があります。1月の学校給食週間では、浜通り・中通り・会津地方の郷土食献立を実施しますので、注目してください。



こづゆ

### 会津地方

身欠きにしんや干し貝柱などの乾物、山菜、きのこなどをよく食べる。会津藩の武家の食文化（「こづゆ」など）も残っている。



引き菜もち

### 中通り地方

冬の乾燥した冷気を利用して「凍み豆腐」「凍み餅」「凍み大根」「あんぼ柿」などが作られる。



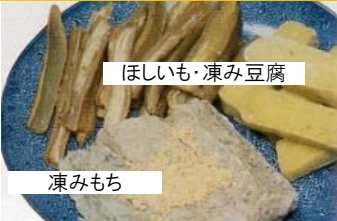
はらこ飯と鮭汁

### 浜通り地方

双葉郡は、昔からゆずや・夏みかん、川を上る鮭、請戸港や富岡港で採れる海産物を利用してきた。



にしんと山菜の煮物



ほしいも・凍み豆腐

凍みもち



魚の干物・切干大根

### ～給食の工夫から～



給食の郷土食・行事食にも、あまり人気がないメニューもあります。冬至かぼちゃも、毎年食べ残しが多いメニューのひとつでした。そこで今年の冬至かぼちゃは、あんこ・白玉だんご・蒸しかぼちゃをデザートカップに盛り付けて出しました。見た目が変わったことで、「食べてみよう」とチャレンジしてくれた人が多かったです。

食べ慣れない料理でも、食べてみるとおいしいものがたくさんありますよ。郷土食・行事食に親しみを持ち、日本の食文化を未来につなげて行きたいですね。