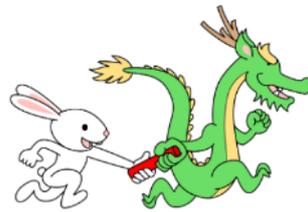


しょくいく 食育だより



2023年12月21日

横浜市立新石川小学校

校長 小嶋 千里

栄養士 松居 悦子



横浜市食育キャラクター
バランスイーナ

日本では日常を「ケ」、お祝い事などの「ハレ」と表し、生活のめりはりを大切にしてきました。「ケ」の食事は日常食で、ごはんのみそ汁、ちょっとしたおかずの食事です。年末年始はごちそうや行事食といった特別な「ハレ」の食事をいただく機会が多い時期。日本ならではの食事のめりはりを楽しんで欲しいと思います。来年も元気に過ごしていきましょう。

1月は11日(木)から始まります。

1月の給食 ~給食週間を盛り上げよう~

- 日本の伝統的な食文化を伝えるために、**正月料理**を取り入れました。

白玉雑煮



なます



- 給食週間**にちなんだ献立を取り入れました。

歴史を伝える献立・・・ごはん、梅干し、焼きのり

横浜にかかわりの深い献立・・・すき焼き風煮 サンマー麺

給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立・・・とんカツ



学校給食週間とは・・・

12月24日は給食記念日です。

冬休みに入る時期なので、1月に全国学校給食週間(1/24-1/3)が開催されます。学校給食による教育効果を促進します(文部科学省HPより)。

本校は1/12-1/19を給食週間としています。



給食がはじまったころの献立

- 冬に**おいしい旬の食品**を取り入れました。



ぶり



たら



さば



ほうれんそう



こまつな



ねぎ



はくさい



しゅんぎく



だいこん



みずな



ぼんかん

- 1月の**本校の独自献立**はありません(「学校給食基準献立予定表」どおりです)。

- 新石川小の**地産地消!**



横浜市内産食材

- ・JA横浜のご協力のもと、**地場野菜・米**を取り入れます。

こまつなは、年間を通して、市内産を積極的に取り入れています。いつも新鮮、しゃきしゃきです。

1月は**だいこん**、**ほうれんそう**、**さといも**、**じゃがいも**、**はくさい**、**ねぎ**、**にんじん**、**ごぼう**といった冬野菜を適宜取り入れる予定です。

「今日の地域の恵み・地産地消は・・・」と給食時間の放送でお知らせしています。



普段、ごはんは委託しているので、工場で炊かれたごはんが納入されます。

1月は、2023年度産の青葉区産の米を納入して学校で炊きます(各クラス1回)。

寒い時期なので、炊飯器で保温した状態で教室に届きます。



1月の給食給食 ～行事食を知ろう～

日本には、季節の行事を食べ物でお祝する「行事食」があります。給食でも1年をとおして、さまざまな行事食をとりいれています。

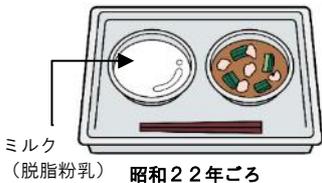


へんせん 学校給食の変遷



1月に全国学校給食週間が開催されます。

学校給食は、明治22（1889）年に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したことが始まりです。



昭和21（1946）年から給食が始まりましたが、戦後は物資集めに苦労がありました。時代が進むにつれておかずの種類が増えたり、主食にご飯が取り入れられたりと様々な歴史を歩んできました。



昭和22年から29年の横浜市の小学校。脱脂粉乳のカップと、ランチ皿（パンと豆のおかず）があります。（横浜市栄養教諭・学校栄養職員研究会 HP より）



戦後、横浜の給食室風景。煮炊きは薪でおこなうため、火加減が難しかったそうです。（横浜市栄養教諭・学校栄養職員研究会 HP より）



現在の給食

現在では体に必要な栄養素や感謝の心などを学ぶことができる『**生きた教材**』として、食育に欠かせない存在となっています。

本校では**給食委員会**を中心に給食週間に取り組みます。1月12日の給食集会では食に関する劇を放送します。19日までの期間は豆つまみ大会を開催、本校オリジナルの「バランスイーナのワルツ」の放送で盛りあげます。

「フードロスをなくして、みんな幸せに！」をテーマに活動しています！



残量調べ



1 2月の給食より

あっという間に、冬到来。寒さに負けない献立をたくさん取り入れました。
1 2月は緑のグループの食べ物（野菜、きのこ、くだもの）を知る目標にあわせて、給食時には放送で冬が旬の野菜を中心に紹介しました。

冬の給食は、こねます



ねばりがでるまで
こねる！

細菌性食中毒のリスクが高い夏にはできない、肉・魚をこねる作業は、冬ならではの調理作業なのです。



肉だんごとはくさいのスープ



しょうが・酒・みそで、
魚のすり身のおい消し。

沸いただし汁の中に、ひとつずつ「つみ入れ」していくので「つみれ」とよびます。



国際理解料理「ボルシチ」



ボルシチ

ビーツを切った後のまな板は真っ赤に染まります。この赤い色が「ボルシチ」！



「ビーツ」を使うのが決め手。甘みのある野菜ですが、土くさい癖があるので、よく炒めて、食べやすくしました。



地域の恵み「田奈うどん」



ゆでる前は、茶色がかつた色味。細い麺です。給食ではよそいやすいよう、3分の1程度に折ります。

青葉区の田奈地区で作られた小麦粉を使ったうどん。



下ゆでしたうどんを、だしのきいたすまし汁と合わせます。うどんはコシのある、つるりとした食感でした。地域の恵みをおいしくいただきました。



あおばうどんいりすまし汁

残したい、伝統的な一品



五目豆



だいず・鶏肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・切り昆布と6種類の食材を炊いた「五目豆」。(五目はいろいろ、という意味です)



ごぼう・にんじんは、大豆にあわせて小さなサイコロ状にカット。



和の食材・いろいろ



味わい深いだしの世界を、たくさん感じてほしいと思っています。



献立によって、昆布とかつお節の合わせだし、かつお節だけのだし、昆布だけのだしをとっています。



よく食べたで賞



すべての残食が2%台と大好評！
(本校は普段の野菜献立の残食率は8%ほど)



かきたま汁に、かんぴょう。目立たないけれど、ふわっとしたやさしい食感です。



生揚げと豚肉の煮物は、油抜きした生揚げを、しょうゆと砂糖で煮ておき、後から加えて崩れないように煮合めます。

たちこめる湯気の中...



暖かい日も多い今年の12月。それでも給食室に湯気がたちこめる冬らしい時間も見られるようになりました。寒い時期に体があたたまる、栄養いっぱい給食を引き続き作っていきます。



1月の給食もお楽しみに！