

1月 給食ひとくち話

～おせち料理にはどんな願いがこめられているのかな?～

こぶ巻き = よろこぶ (よろこびごとが多い)

黒豆 = マメ (元気) にくらす

田作り = 豊作 (ほうさく)

かずのこ = 子孫繁栄(しそはんえい)

えび = 腰が曲がるまで 長寿(ちようじゆ)

だて巻き = 学業成就 (がくぎょうじようじゆ)

栗きんとん = 金運(きんうん)

れんこん = 先の見通しがよい

1月24日は「学校給食記念日」です!

学校給食が始まったのは、明治22年山形県の鶴岡町の慈愛小学校でした。お弁当をもってこれない子どもたちのために、おにぎりとおかずを与えたのが始まりです。その後、戦争のため学校給食は、中止されていましたが、戦後、ユニセフの救援物資(缶詰、脱脂粉乳など)で学校給食が再開されました。この日を記念して、学校給食記念日となったのです。

6日(月)	お雑煮とだいたいについて	7日(火)	奥美濃風カレーについて	8日(水)	鏡開きとぜんざいについて	9日(木)	ほうれん草について	10日(金)	コーリンチー油淋鶏について
	みなさん、お正月にお雑煮を食べましたか?日本では舌から「ハレの白」と言われる特別なおめでたい白には、お餅を食べる習慣があります。お正月にお供えするだいたいという菓物をのせた鏡餅は、一年の幸運を運んでくる歳神様をお迎えするために飾られます。雑煮は、神様の魂が宿る縁起の良い餅を温かい汁物として食べることで、1年の無病息災を願って食べられているのです。	今日は、岐阜県の奥美濃地方にある郡上市の給食のカレーです。いつもと少し香りが違うのがわかりますか?それは、かくし味にある調味料が入っているからです。それは何でしょう?①しょうゆ ②郡上みそ ③さとう。答えは②です。カレーに入ると香りが良く、まろやかな味になります。郡上みそは、舌から郡上の人々に愛されている地元のみそで、みそ汁など様々な料理に使われています。	鏡開きには昔から歳神様が去った後、お下がりの餅をぜんざいにしていただく習慣があります。ぜんざいを食べる理由は、あずきの赤い色には悪いことを追い払う力があり、栄養価が高くて、健康に過ごせる力を授かることができると考えられていたのです。今日給食センターでは、調理員さんが朝早くから北海道産の大納言小豆を1時間以上かけてコトコトと煮て作りました。甘さを控えてにして食べやすくしているので、ぜんざいは苦手という方もぜひ食べてみましょう。	岐阜県では一年を通してほうれん草が栽培されています。冬に収穫されるほうれん草は、主に岐阜市、羽島市、各務原市などで栽培されています。ほうれん草には、血液の成分になる鉄分が多く含まれています。鉄分は、そのままでは、からだに吸収されにくいのですが、牛乳や卵などのたんぱく質や果物や野菜のビタミンCと一緒にとることで吸収が良くなります。パランスよく食べることが大切です。	油淋鶏は中国の代表的な料理です。ユーは「油」で、リンは「そぞく」、チーは「鶏肉」という意味で、鶏肉を少ない油をかけながら揚げながら揚げる料理のことをいい、揚げた鶏肉の上には、しょうゆや酢ごま油などの調味料とねぎをたっぷり使ったソースをかけるのが特徴です。冬にとれるねぎは、寒さから身を守るために甘くなるので、鶏肉に合うおいしいソースになります。				
3日(月)		14日(火)	黒豆ごはんについて	15日(水)	中国と日本のはしについて	16日(木)	花野菜について	17日(金)	さわらの柚庵焼き
	せijin 成人の白	みなさん、お正月におせち料理を食べましたか?今日の給食は、おせち料理に登場する黒豆を使ったごはんです。おせち料理には、今年一年よい年になるようにと縁起をかけた食べ物を使います。黒豆は「マメに暮らす」で健康で暮らせますように、由作りは「米の豊作を願う」、昆布巻きは「よろこぶ」で喜びごとが多くありますように、えびは「腰が曲がるまで元気に過ごす」で長寿を願っているのです。	今日は、中国の麺料理と日本の食文化から生まれたラーメンと中国料理のおやつにあたる点心の肉まん、韓国料理のナムルです。さて、アジアの国々では、主に箸を使いますが、それぞれの国によって特徴があります。中国ではテーブルの太皿から取り分けて食べるので、長く太い丈夫な箸で、日本では料理を個人用に盛り付けるので長さは短めで、魚や豆などが食べやすいように先が細長くなっているのが特徴です。	私たちが食べている野菜は、植物の葉、根、莖、実、種、花などがあります。では、今日の給食の中で花野菜はどれでしょう?①れんこん ②カリフラワー ③にんじん ④ブロッコリー 答えは②と④です。2つとも花のつぼみの部分です。①のれんこんは茎、②のにんじんは根です。これらの野菜には、のどや鼻の粘膜を強くするビタミン類が多く含まれているので、風邪の予防に役立ちます。すすんで食べましょう。	今日の魚はさわらです。さてみなさん、今日の魚さわらを漢字で書くと魚へんに何という字を書くか知っていますか?①春 ②冬 ③秋 答えは①です。冬から春にかけてとれ、春を捨てる魚なのでこの字を使ったのだそうです。給食センターでは、調理員さんがユズの皮をすりおろし果汁をしぼって、しょうゆとみりんと合わせ、魚に漬込んで焼きました。ゆずの香りとともにおいしくいただきます。				
20日(月)	飛騨地方の郷土料理について	21日(火)	切干大根について	22日(水)	徳田ねぎについて	23日(木)	わかさぎについて	24日(金)	金栗四三と熊本県の郷土料理について
	今日は高山市など飛騨地方の地場産物のも豆腐のいっすき焼きと赤かぶ漬けます。雪が深く寒さの厳しいこの地方では、昔は冬には食料が少なくなるため、漬物や乾物などの多くの保存食が生み出されてきました。そのひとつも豆腐は、豆腐を「こも」と呼ばれるつらで包んでゆでて作ります。生の豆腐より長く保存ができ、ゆでた時に「す」が入り、味がしみこみやすくなるため煮物でおいしく食べることができ、お盆や正月のごちそうとしてふるまわれるそうです。	現代の私たちは、いつでも食べ物を手に入れることができます。しかし、冷蔵庫もない時代には、たくさん採れた食べ物を捨てずに、干したり塩や砂糖や酢につけたり、燻製にしたりと様々な工夫をして保存しました。その昔の人の知恵には感心しますね。今日の切干大根は、大根がたくさんとれる冬に、千切りした大根を太陽の光に天日干しして作る保存食です。干すことでカルシウムや鉄分などの栄養が多くなる栄養価の高い食品です。	今日はねぎをたっぷり使ったねぎ焼きです。徳田ねぎは、岐阜町の徳田や上印食地域で、江戸時代から栽培されている岐阜の伝統野菜です。ねぎは緑の部分の多い葉ねぎと、白い部分の多い根深ねぎがあります。徳田ねぎは緑の葉ねぎですが、土を何度もかぶせることで白い部分を長く伸ばして作るのが特徴です。柔らかくてくせがなく、どの部分でもおいしく食べることができるので、すき焼きや鉄板焼き、薬味など色々な料理で楽しむことができます。	冬になると長野県や山梨県などの氷の張った湖に穴をあけ、わかさぎを釣る姿が見られます。わかさぎは、体調15cmくらいのキュウリウオ科の魚で、冬から春にかけてあぶらがのっておいしくなる魚です。頭から骨も丸ごと食べられるのでカルシウムを多くとることができます。また、よく噛むので歯やあごが強くなります。江戸時代には、将軍に年貢として納めた貴重なものだったそうです。	今日から学校給食通商が始まります。ふるさと笠松や岐阜県各地、熊本の郷土料理や地場産物、世界の料理が登場します。今年2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されますね。今日は日本人で初めてオリンピックに出場した「日本マラソンの父」と呼ばれた金栗四三さんの出身地熊本県の郷土料理です。「いきなりだんご」は、急なお客さんにもすぐ作ることができるおもてなしのお菓子で、「タイビーエ」は学校給食でも人気メニューです。デコボンやマトは、熊本でたくさん栽培されている地場産物です。				
27日(月)	笠松町の郷土料理について	28日(火)	岐阜地域の郷土料理について	29日(水)	明智光秀と可度地域の地場産物や郷土料理について	30日(木)	名作おはなし給食「グリム童話集」とドイツ料理について	31日(金)	のっぺい汁について
	木曾川沿いにある私たちのふるさと笠松町は、古くから木曾川にゆかりがあります。江戸時代には、幕府の直轄地として笠松陣屋が置かれ、明治時代の初め頃には県庁があり、岐阜県の中心になっていました。笠松町のみと公園には、船か入りますみなどが、米や農産物が行き交っていたそうです。船頭鍋は、当時の船頭さんたちと食べていた料理で、海の幸、山の幸をたくさん使った料理です。お菓子は、豊臣秀吉が名付けたと言われる笠松町の郷土銘菓「しころん」です。歴史と文化の町、ふるさと笠松町を誇りに思ひましょう。	今日は、岐阜市を囲む位置にある羽島市・本巣市・山県市などの岐阜地域の地場産物を使った給食です。長良川や木曾川の美しく豊かな水に恵まれ、肥沃な流域の土地では、古くから農業が盛んです。米をはじめ、大根、白菜、ねぎ、にんじん、富有柿などが栽培されています。今日の給食はそれぞれの地域の学校給食に出ているメニューです。各務原市のりんじんを使ったきんぎょめし、本巣市の富有柿を使った豚肉の富有柿風味焼き、羽島市のれんこんを使った羽島風けんちん汁です。	みなさんは、戦国武将の一人「明智光秀」を知っていますか?明智光秀は、昔、美濃国と呼ばれた岐阜県の南部の地域で生まれ、今の可児市あたりの明智城で30年近く過ごしたと言われていました。本能寺の変があまりにも有名だったため、どんな人であったのか、ほとんど知られていませんでした。ところが最近になって、戦いや政治を行う力や茶の湯や歌を詠むなど教養があり、妻や部下への魅力あふれる人物であったことが分かってきました。今日は、明智光秀の出身地にちなんで、可度地域の郷土料理羊ばちと地場産物であるほうれん草と舞茸の炒めものです。	2020年東京オリンピック・パラリンピックには、世界の約205の国々の人々も参加する予定です。そこで、世界の国々の子どもたちをテーマに、小学校のALTのアンジェリカ先生に、世界の子どもたちがよく知っているお話は何があるか聞いてみたところ「赤ずきんちゃん」「ヘンゼルとグレーテル」「シンデレラ」などがありました。そこで今日は、世界の子どもとドイツ生まれのグリム童話というテーマで、シンデレラのかぼちゃのスープとヘンゼルとグレーテルから自分で作るフルーツタルト、ドイツ料理で有名なフランクフルトとじゃがいも料理が登場します。	のっぺい汁は、日本全国で広く食べられている郷土料理です。古くからある汁物料理で、地域によって使う材料は様々ですが、里芋やごぼうなどの根菜類や鶏肉や豆腐など具だくさんであることと、片栗粉などでとろみがつけられていることです。漢字で書くと「濃い餅の汁」と書きます。餅が溶けてとろみがついているような汁という意味があるそうです。とろみがついているため冷めにくく体も温まるので冬におすすめの料理です。				