

食育だより 1月

令和6年1月24日
大崎上島町立東野小学校

《1月食育目標》
〇感謝して食べよう

1月24日~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)山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子供たちに、お坊さんが昼食を出したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりましたが、戦争で食べ物不足してきたので、給食をすることができなくなりました。戦争が終わっても食べ物は少なく、子供たちの栄養状態が心配されたことから、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から送られた物資を使い、昭和22年(1947年)給食が再開されました。



明治22年の給食

給食は時代の移り変わりとともに、いろいろなメニューが登場しています。日本の食文化や郷土料理、旬の食材や地場産物の活用、また栄養バランスの大切さや食事マナーの習得など、教育活動として位置づけられています。

食育朝会で保健体育委員会が発表

1月24日(水)の食育朝会で保健体育委員会が考えた食育クイズを全校児童に出しました。問題は次の通りです。解いてみてください。

Qお正月に食べるおせち料理の中に入っている「金運」を祈っているのはどれでしょう!!

1 数の子 2 エビ 3 栗きんとん

①

冬野菜にはどのような特徴があるでしょうか?

1 甘い味 2 苦い味 3 しょっぱい味

②



じゃがいもは根の部分を食べている?

③

キャベツは、愛知県の特産物です。では、キャベツと同じ仲間ではない野菜は次のうちどれでしょうか

1.レタス 2.白菜 3.ブロッコリー

④

【こたえ】

- ①3
- ②1
- ③× <き
- ④1

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『旬の食材を使ったご飯』です。

れんこんの栄養

健康な肌を保つビタミンCや高血圧を予防するカリウム、腸を刺激して便秘の予防をしてくれる不溶性食物繊維などが豊富です。れんこんを切った後に断面が黒っぽく変色するのは、抗酸化作用のあるタンニンが酸化するため、酢水に浸けることで変色を防ぐことができます。

ちらしずし



おいしいれんこんは...
 表面に傷や色むらがない
 ふっくらとして、重みがある
 穴のサイズがほぼ同じ大きさ

材料(4人分)	分量	作り方
米	2合	【作り方】 ① 米を研いで水を切り、水を入れて30分置いて炊飯する。 ② にんじんは千切り、れんこんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、干し椎茸は水で戻してスライスする。 ③ 鍋に、干し椎茸の戻し汁としょうゆ、②を入れて煮る。野菜に火が通ったら、粗熱をとっておく。 ④ 卵は割りほぐして、錦糸卵を作っておく。 ⑤ ①が炊き上がったならAを混ぜて酢飯を作る。 ⑥ 酢飯に④と鮭フレークを入れて混ぜ、卵を飾る。
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
塩	小さじ1/2	
にんじん	1/4本	
れんこん	1節	
油揚げ	1枚	
干し椎茸	3個	
しょうゆ	小さじ2	
卵	2個	
鮭フレーク	40g	
水	2合の線まで	

福島県の料理: こづゆ

こづゆは、ホタテ貝柱のだし汁に人参や椎茸、里芋、まめふなどを入れて、薄味に仕上げた具だくさんの汁物です。正月や祭り、お祝いなど特別な日のおもてなし料理として作られます。福島県会津地方に伝わる会津塗という、赤い浅めの手塩皿に盛りつけます。

