



給食だより

平成24年1月20日

岩船学校給食共同調理場

1月23日(月)~27日(金)は

給食週間

テーマは「お米 再発見」です。

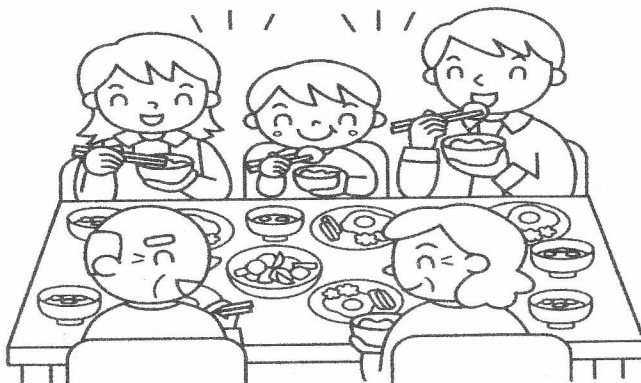
日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡市のお寺で、勉強に来る子どもたちにおにぎりと漬け物と塩鮭を出したのが始まりと言われています。

その後、戦争中の物資不足時には中断されましたが、昭和21年12月24日に、子どもたちの栄養不足を補う理由で脱脂粉乳やパンの給食が東京や横浜で実施されました。戦後の学校給食の再開です。

この日を記念し、学校給食週間が設けられましたが、冬休みの時期と重なるため、1ヶ月後の1月24日前後を学校給食週間とし、学校給食を通して「食べること」を考える週としています。

平成の時代となり、いつでも食べたいものがある中で育った子どもたち。大人は「生活習慣病」と隣り合わせで、『メタボ検診』なるものもスタートしました。日々、口にする食事（間食や成人の飲酒も含む）が、私たちの体を作っていることを忘れていませんか？

食べ方ひとつで、健康な心と体が培われます。私たち大人は、子どもたちが生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、お手本となる食事を心がける必要があります。



一日一回は、家族そろって食卓を囲み、食事ができるといいですね

学校給食週間の献立

村上地区の統一献立で村上産の食材を多く使用しています。今年の給食週間のテーマは「お米 再発見」です。米は日本人の主食として欠かすことの出来ない食べ物であり、米を主食とした日本型食生活は、健康食として世界でも注目されています。

しかし、昭和37年頃には118.3kgだった一人あたりの米の消費量は、平成22年には、59.5kgと半分になりました。新潟県は、日本一の米どころです。この機会に米についてもっと知り、米の良さを見直してほしいと思います。

献立名	献立説明
23日(月)「お米の歴史」 古代米ごはん 牛乳 地豆腐のねぎみそかけ 和風和え きのこ根菜の具汁 果物	お米は、今から300年以上前、縄文時代の終わりごろに中国から伝えられました。日本にお米が伝わって来たときは、白いお米ではなく、赤い色をした「赤米」だったということです。赤米はその頃、とても大切な食べ物だったので、神様にお供えをし、お祝いの時にしか食べられていませんでした。この風習は現代まで伝えられ、今でもお祝い事があると、小豆を入れて赤く染めた赤飯を炊きます。今日は、赤米と同じ黒米を入れて炊いたご飯です。
24日(火)「お米の変身」 ごはん 牛乳 柳カレイの米粉天ぷら 磯マヨ和え まんまスティックの雑煮汁 お米のムース	米の変身の日目は、村上特産品「まんまスティック」の雑煮汁です。まんまスティックとは、米をもちのようにした食べ物で、旧山北町雷に昔から伝わる「にたてもち」という郷土料理がもとになっています。雷は多くの山々に囲まれた土地で、昔の人は何日も雷の山にこもり、木を切っていました。そして、木を切る作業が終わる頃、米を炊き、木の切り株を臼にしてもちつき、「にたてもち」と呼ばれる棒のように細長いもちを作っていました。
25日(水)「お米の変身」 米粉パン 牛乳 鶏肉の米粉焼き 米バスタのミートソース ウィンナーのスープ煮	米は、粉にすることでいろいろな食品に変化することができます。米の粉は上新粉とよばれ、古くから、団子など和菓子の材料に使われてきました。さらに、最近では米を粉にする技術が進歩し、米粉からパンや麺などを作ることができるようになりました。米粉は、小麦粉に比べて、お米本来の甘みがあります。また、パンや麺にしたときモチモチとした弾力があるのが特徴です。
26日(木)「お米を主食としている外国の料理」 ナシゴレン 牛乳 カップ卵 大豆とツナのサラダ 米粉めんのスープ	日本人の主食と言ったら「米」ですが、米を主食としている国は、日本だけではありません。中国やインドネシアなどの国で「米」を主食にしています。ナシゴレンは、インドネシアのチャーハンのような食べ物です。ナシとは、「ごはん」、ゴレンとは「炒める」という意味があります。インドネシアの人は、食事をすることで「ごはんを食べる」と言うくらい、ごはん好きですが、食べている米は、日本の米と違い細長い形をしたインディカ米という種類の米です。
27日(金) 「村上の郷土料理」 ごはん 牛乳 塩引き鮭 くるみあえ 大海 アップルシャーベット	村上地区に昔から伝わる郷土料理を給食に取り入れました。塩引き鮭が家の軒下に干されている姿は、冬の風物詩です。また、大海は、もともと平たいふたつきの塗り物の器のことをいい、これに入れてもてなすので、その煮物も大海といわれています。地域や各家庭によっても、入る具はさまざまです。