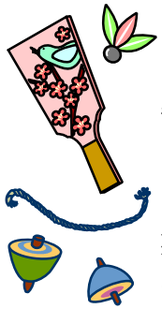
給食だより

令和６年１月

常陸大宮市山方学校給食センター



新年、あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みの間どのように過ごしましたか。つい夜更かしをしてしまって生活リズムが乱れてしまった人は、まず３食きちんと食べ、早寝、早起きを心がけましょう。

まだまだ寒い日が続きますので、風邪やノロウイルスなどに注意が必要です。予防の基本である「うがい」「手洗い」をしっかりとして、寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

日本の伝統的な食文化について知ろう

日本の食文化は、南北に長い海岸線と、山が多い地形、春夏秋冬がある明確な四季という自然条件によって育まれました。日本の伝統的な食文化である「和食の献立」や「季節の行事食は、給食でもたくさん登場しています。和食の組み合わせの中で、基本的なものは「一汁三菜」です。主食であるご飯と汁ものに、主菜となるおかず、副菜となるおかずが二品加わり、「一汁三菜」という形になります。

～＊＊知っていますか？一汁三菜の並べ方＊＊～

副菜は、野菜が中心のおかずです。

副菜(副副菜)は、漬物のような一番小さいおかずです。中央に置くようにします。

ご飯は、左側の手前に置きます。

主菜のお皿は、基本的に置いたまま食べます。

汁物は、右側の手前に置き、主食・主菜・副菜で不足している水分と栄養を補います。

～＊＊盛り付けの作法＊＊～

盛り付け美しさは、日本料理の大きな特徴です。調理した食材を彩りよく並べるだけでなく、器の質感や絵柄なども吟味し、季節や風情を盛り込むことも、調理の一つとされます。箸を右手で扱う右利き向けの配膳が基本となっています。料理の盛り付けの作法は次のとおりです。

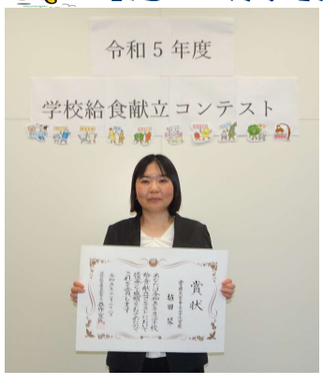
- ご飯は左、みそ汁は右。古来より左が上位と扱う文化(左大臣は右大臣より上位、など)のため、主食のご飯を左に置くのが正しい。
- 尾頭付きの魚の盛り付け方は、頭を左、腹を手前側に向ける。
- 魚の切り身の盛り付け方は、魚の種類によって、皮を上にする「皮表」とすべき場合と、身を上にする「身表」とすべき場合がある。ほとんどの魚は皮表で盛り付ける。
- 大根おろしや刻みねぎなど、付け合せは手前側に置く(前盛りと呼ぶ）。

この組み合わせは、主食であるご飯をおいしく食べるためだけでなく、栄養のバランスが整いやすいという点でも、とてもすぐれています。脂質が少なく、不足しがちな食物繊維や植物性たんぱく質が豊富に含まれています。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

年代	給食の歴史(全国)	給食の写真
1922 明治22年	山形県鶴岡市のお寺で、お弁当を持ってこれない子どもに「**おにぎり・しゃけ・漬物**」の給食を日本で始めて出しました。	
1947 昭和22年	戦争で中断しましたが、ララ(アジア救済委員会)寄贈物資により、脱脂粉乳や缶詰を使って、12月24日に給食が再開されました。12月は冬休みに入ることから1ヶ月後の1月２４日から1週間を全国学校週間としました。**学校給食週間**の始まりです。**ミルク**は**脱脂粉乳**に砂糖とビタミン剤を加えたものでした。	ミルクは温かいとおいしかったそうです。
1955 昭和30年	**コッペパン**･･･今のコッペパンの1.5倍もある大きなものでした。食べやすいようにジャムやマーガリンがついたり、揚げパンにしたりしました。**クジラ肉**･･･今では珍しいクジラ肉ですが、当時は豚肉の1/3の値段で買えたため、よく給食に登場しました。独特のにおいがあるので下味をつけた「竜田揚げ」にされることが多かったようです。お家の人の話を聞いてみましょう。	
1970 昭和45年	学校給食オリジナルの**スパゲティ式ソフトめん**が登場しました。給食でしか食べられないので大人になってもファンがいます。脱脂粉乳から牛乳へ切り替わりました。	
1978 昭和52年	**米飯給食**が各地で開始されました。カレーライス・牛乳・ゆで卵という組み合わせが登場したのもこの頃です。牛乳はビンでした。重い**牛乳ビン**を運ぶのが大変でした。教室までの途中に落として割ることもあったようです。	
現代	多くの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが大切です。給食は1食のお手本となるように主食・主菜・副菜をそろえた献立です。何でも食べられるようにしましょう。	

祝　茨城県教育長賞受賞



◆植田琴栄養教諭

◆県教育長賞受賞献立
・ごはん・牛乳・瑞穂牛と美和の椎茸を使った牛鍋丼・久慈川たけのこメンマ入りえごまあえ、有機野菜いっぱいさつま汁・豆乳パンナコッタ(小ロさんブルーベリー添え)

令和5年度「学校給食献立コンテスト」で、植田琴栄養教諭(山方小学校所属）が、茨城県教育長賞を見事受賞されました。おめでとうございます。
このコンクールは、「茨城をたべよう」をテーマに茨城県産の食材を使用し、その特色を生かした献立を募集し、学校給食の充実と発展を推進するため開催されているもので、植田栄養教諭は、栄養バランス、彩り、常陸大宮市産のものを上手に組み合わせた献立が高く評価され、今回の受賞となりました。給食では、2月に受賞献立を少しアレンジして提供する予定でいますので、楽しみにしていてください。