

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきまーす」

令和 3年 1月 15日

1月号

彦根市教育委員会

1月に、全国学校給食週間や彦根市学校給食週間があります。日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市で「おにぎりと魚、漬け物」を無償で用意したのが始まりと言われています。戦後、栄養が不足しがちであった子どもたちを学校給食が救ったとも言われています。

現在、学校給食は教育の一環として実施しています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることが出来るよう生きた教材としての魅力ある給食を提供していきます。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されています。その条文には学校給食の目標として、次の7つのことの育成や理解が挙げられています。

● **健康やかな体を育む**



● **食生活のお手本になる**



● **力を合わせ、学校生活を心豊かに**



● **自然と命の恵みへの感謝**



● **支え合いで成り立つ食生活**



● **伝統的な食文化**



● **生産・流通・消費**



1月18日(月)～29日(金)彦根市学校給食週間が始まります!

テーマ「給食をとおして各地の食文化を知ることによって郷土愛を深めよう」

彦根市学校給食週間では、地元の食材や日本各地の食文化を知ってほしいと思います。

また、生産者の方々や給食を作ってくださいの方に感謝をし、食べ物を大切にしようとする気持ちも持ってほしいと思います。そして、郷土食や行事食を食べたりすることで、地域の文化や伝統にも関心を高めてほしいと思います。

18日(月) どんぶりの日献立

★具をごはんにかけて食べる文化を知ろう★

ごはん・牛乳・切り干し大根入りビビンバ・ほうれん草のナムル・トックスープ

のつけちゃん



「どんぶり」とは、ごはんの上におかずをのせるスタイルで気軽に食べられ、日本人が好きなメニューのひとつです。古来より日本ではおかずと主食は配膳が別々でしたが、江戸時代に、町人文化が開花し、気取らない食事が求められ、手早く食べられて便利などどんぶり物が多様化していきました。

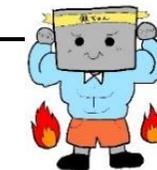
ごはん 滋賀県米は「みずかがみ」「秋の詩」「こしひかり」「きぬひかり」など、さまざまな品種が栽培されています。豊かな自然に生まれ、環境に配慮して栽培された美味しい米です。給食では彦根産の「秋の詩」や「みずかがみ」を食べています。ごはんには炭水化物の他にタンパク質や食物繊維などが含まれています。ごはんは、元気の源です。しっかり食べるようにしましょう。

19日(火) 鉄ちゃんの日献立

★食事を取る鉄分の重要性を知ろう★

ごはん・牛乳・厚焼き卵・れんこんのきんぴら・高野豆腐の五目煮

鉄ちゃん



私たちは呼吸して吸った酸素でエネルギーをたくさん作り出し、毎日生活しています。

鉄は、酸素を全身に運ぶ役割をし、筋肉の中でも、血液から酸素を受け取ったりもしています。

しかし、不足しやすい栄養素の一つでもあります。鉄分が不足すると、貧血になってめまいがおこる、イライラする、集中力がなくなる、疲れやすくなる、免疫機能が低下するなどの症状をひきおこします。日ごろから鉄分の多い食品をしっかりとりましょう。

鉄分を多く含む食品

牛肉、うなぎ、いわし、かつお、まぐろ、レバー、大豆製品、ほうれんそう、小松菜、海藻、切り干し大根、赤こんにやくなどに多く含まれています。

20日(水) 姉妹都市・アナーバー市の日献立

★姉妹都市アナーバー市の食文化を知ろう★

ツナマヨトースト・牛乳・ポイルウィンナー・フロッキーソテー・キャベツのスーフ煮

アナーバー市は、アメリカ合衆国ミシガン州の南東部に位置します。総人口約11.4万人の都市で、別名「木の町」と呼ばれるほど、公園や住宅地域には豊富な造林があり、とてもきれいな街です。彦根市と1969年3月に姉妹都市の提携を結び、市内の中学生をアナーバー市に派遣したり、市民交流をおこなったりしています。

ツナマヨトースト アメリカの食事と言えば、ハンバーガーやホットドックなど、具を挟み込んだ込んだサンドイッチスタイルのものが有名です。「簡単で、すぐに、片手で食べられる」スタイルを、給食では食パンを使って、ツナマヨトーストにします。

キャベツのスーフ煮 地域ごとに特徴のある煮込み料理があり、豚肉と豆を使ったポークビーンズや、アサリを使ったクラムチャウダーなどが有名です。給食では、コンソメ味でキャベツをたっぷり使ってスープ煮を作ります。

21日(木) カルちゃんの日献立

★成長期に大切なカルシウムについて知ろう★

麦ごはん・牛乳・鯖のみそ煮・ごまずあえ・すまし汁

カルちゃん



子どもは成人に比べて骨の成長が活発で、意識してカルシウムをとる必要があります。骨量が増加する成長期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムを多く含んだ食べ物をしっかり食べることが大切です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜、チンゲンサイなどの野菜類や海藻などに多く含まれています。

22日(金) せんいちゃんの日献立

★体の調子を整える食物繊維について知ろう★

ごはん・牛乳・うの花コロッケ・こんにゃくといんげんの炒め物・豚汁

食物繊維は、「腸の掃除役」として知られ、腸内環境を整え、便秘予防にも効果があり、生活習慣病の予防にも役立つことから、第六の栄養素と言われています。野菜、果物、大豆などの豆製品や海藻などに含まれ、歯ごたえのあるもの、ヌメリのあるものに多く含まれています。

日本人の食物繊維の平均摂取量は、近年の穀類やいも類、豆類の摂取量の減少に伴い、不足気味です。

今日の給食に使われているこんにゃくやおからには、食物繊維が多く含まれています。残さず食べて、おなかをすっきりさせましょう。

せんいちゃん



25日(月) 和食の日献立

★日本の伝統的な食事の和食について知ろう★

ごはん・牛乳・さんまのみりん干し・つぼ漬けあえ・けんちん汁

日本の伝統的な食事である「和食」は、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、主食・主菜・副菜2品と汁物の「一汁三菜」を基本としています。主菜の肉・魚などからたんぱく質を、副菜や汁物の野菜、海藻などからビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができる栄養バランスのよい食事です。

和食には、次の4つの特徴があります。

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 正月などの年中行事との密接な関わり



26日(火) 親善都市・佐野市の日献立

★親善都市・佐野市を知ろう★

ごはん・牛乳・焼き餃子・しもつかれ・かんぴょう入りみそ汁

栃木県佐野市は江戸時代、彦根藩の飛地で藩の領地となっていました。歴史的にも深い関係があることから、郷土の発展に尽くした人々の徳をしのぶとともに、両市の親善を深めるために、昭和44年に親善都市の提携が行われました。その後、スポーツ交流などを通して友好を深めています。

栃木県を代表する郷土料理の「しもつかれ」は、鮭の身や野菜などが入った煮物です。輸送の手段が乏しく冷蔵庫のなかった昔は、海の魚は大変貴重だったため、正月の塩鮭の残りも無駄にせず、大豆は節分のものを使った無駄のない、知恵の詰まった料理です。学校給食の「しもつかれ」は、みなさんが食べやすいように、鮭の切り身を使用し、酒粕の量を減らすなどの工夫をしています。

また、栃木県の特産物のかんぴょうは、食物繊維やカルシウム、カリウムなどが多く含んだ食べ物です。今日は、みそ汁の実に使っています。栃木県の味を楽しんでください。

27日(水) びわ湖の日献立

★びわ湖の恵みを知ろう★

食パン・牛乳・びわますのレモンソース・チンゲンサイソテー・きのこチャウダー

滋賀県には「びわ湖の日」があります。びわ湖は昔から、多くの人々の生活を支えてきました。私たちの暮らしに必要な水や魚などを与えてくれる、なくてはならない存在です。ところが、約40年前にびわ湖の水中に植物プランクトンが大量に増え、赤潮が発生し、魚介類が死んだり、悪臭が発生したり、県内で大きな問題になりました。そこで、びわ湖を汚さない条例を作りました。滋賀県の人々の努力できれいになったびわ湖の恵みを大切にしたいものです。

湖の幸 びわます 「びわます」は低い水温を好むため、もっぱら北湖の深い所にすんでいます。大きい物は60cmもあり、こあゆ・いさざ・えびを食べて成長します。身の色は鮮やかなサーモンピンクで、旬の時期にはトロにも負けない程脂がのっついて、とても美味しい魚です。「びわ湖の宝石」とも言われています。

※びわますのレモンソース※

材 料 (4人分)

びわます	4切
塩・こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ2
レモン果汁	大さじ3

作り方

- ① びわますに塩、こしょうで下味をつける。
- ② オーブンで焼く。(230℃で15分)
(フライパンで、中火で両面をカリッと焼いてもいいです。)
- ③ 鍋にうすくちしょうゆ、さとう、レモン果汁を入れて熱し、ソースを作る。
- ④ ②に③のソースをからめる。

※びわますが手に入らない場合は、生鮭でもおいしいです。

28日(木) 滋賀の日献立

★滋賀の食文化を知り、郷土愛をもとう★

麦ごはん・牛乳・こあゆのかん・揚げ・ゆかりあえ・かしのじゅんじゅん

しがまるちゃん



滋賀県は豊かな自然のめぐみがいっぱいで、こあゆやいさざなどの湖の幸、山菜やきのこなどの山の幸、さらには近江米や野菜、茶など四季折々の産物に恵まれています。びわ湖は400万年の歴史を有する世界でも有数の古い湖です。日本最大の湖であるびわ湖には現在100種類以上の魚介類が生息しており、その内44種類がびわ湖だけに生息している固有種です。昔から、滋賀に住む人々はびわ湖の恵みを食べて健康に過ごしてきました。

湖の幸 こあゆ びわ湖で育つ「あゆ」は、大人になっても10cmくらいにしかならないので「こあゆ」と呼ばれています。びわ湖で捕れる魚の中で一番漁獲量が多く、頭からしっぽまで丸ごと食べることができるのでカルシウムも豊富に取ることができます。

かしのじゅんじゅん 「かしのじゅんじゅん」の「かしわ」は鶏肉のことです。「じゅんじゅん」とは、熱くなった鍋に具材を入れた時の「じゅんじゅん」という音から名付けられたともいわれています。

29日(金) オリジナル献立

普段は、市内の小学校は同じ献立を食べていますが、今日は各校で考えたオリジナル献立をいただきます。