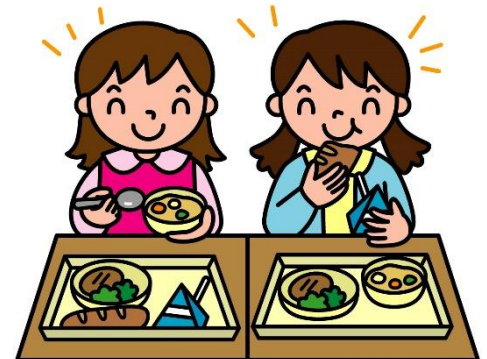




1月24~30日「全国学校給食週間」です!!

日本の学校給食は、明治22（1889）年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がりました。しかし、戦争によって中断され、戦後も食料が不足して、子どもたちの栄養状態がさらに悪くなりました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食料が届けられ、学校給食が再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきます。



【給食】に関わる人々に感謝しよう!

給食ができあがるまでには、いろいろな人々が関わり、心をこめて準備してくれています。



- *生産する人・・・手間ひまかけて野菜や家畜などを育てたり、魚をとったりしている。
- *運ぶ人・・・安全に食材などを運んでいる。
- *お店の人・・・食材をきちんとそろえている。
- *こんだてを・・・栄養や味のバランス、季節感などを大切にして工夫している。
- *調理する人・・・衛生に気をつけながら、おいしく作っている。
- *準備する人・・・衛生やもりつけに気をつけながら、配っている。

給食週間中のおもな取り組みは・・・



○ 給食委員会では

『正しいおはしの使い方』のCM放送や、給食の時間に全国の郷土料理の紹介や食事マナーについて放送をおこないます。また、リクエスト給食（2月予定）も実施します。

○ 献立では

- ・宇都宮市の特産品トマトを使った料理「トマトミートボールソース」（22日）
- ・フランスの料理「オムレツ」（23日）
- ・宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」「八杯汁」特産品「切干大根」（24日）
- ・福岡県の郷土料理「肉の柳川風」（25日）
- ・北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」「のっぺい汁」特産品「ハスカップ」（26日）を予定しています。お楽しみに！！

旬の食べ物

ひじき

日本は周りを海に囲まれた海藻の宝庫です。海藻は、海の中で孢子で増える植物で、日本では食べられる海藻が100種類以上あるといわれています。

ひじきは、北海道より南の太平洋沿岸に広く分布し、三重県の伊勢地方と千葉県房総地方が、古くからの産地として知られています。春から初夏にかけて潮がひいた時に、鎌でいねいに刈り取られます。



かんきょう 乾燥ひじき

伊勢式の場合、刈り取ったものは天日で干し、その後、蒸しあげてから乾燥させます。房総式は釜ですぐゆで、一晩寝かせてから天日干しにします。



ちよう き ほ そん か のう いちねん とお
長期保存が可能で、一年を通して、
りよう り りよう
いろいろな料理に利用できる。

ひじきには食物繊維が多く、腸のはたらきを整えてくれます。また、海藻類の中でも特にカルシウムを多く含んでいるのも特長の一つです。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれます。また鉄の釜でゆでて作られたひじきには、貧血を予防する鉄分も多く含まれています。



12(金)に【ひじきと大豆の炒り煮】が
できます。



まめ ひじき豆



はん ひじきご飯

手指を使い、五感を育てる「皮むき」!! 旬のかんきつ、食べていますか?

給食では、オレンジ、いよかん、でこぼんなどのかんきつ類をカットして出しています。すると、どうでしょう。包丁で切った面だけかじって、中の房はそのまま、また皮をむかずにかじりついて汁だけを吸うなど、何とも残念な食べ方で給食室にもどることがあります。「先生、皮がむけない～」と言う子も少なくないそうです。家ではいかがでしょうか?

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びに便利で、

皮をむいてすぐ食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富です。また、体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもいいでしょう。房やすじにもビタミンCや食物繊維が豊富です。できることなら、房ごと食べるのがおすすめです。

さわやかな香りや、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しみ、子どもたちが進んで食べられるような働きかけをご家庭でもぜひお願いします。

