

食育だより



宇都宮市立細谷小学校

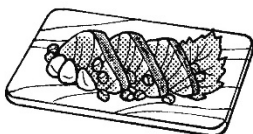
あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？お正月には、おせち料理や雑煮は食べましたか？おせち料理や雑煮などは、その地域や家庭によって特徴やさまざまな違いがあり、地域ならではの特色が見られます。

さて、1月24日から1月30日までは全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。細谷小ではこの期間に、世界の料理や宮っ子ランチが給食でできます。楽しみにしててください。そして、2022年も「早寝・早起き・朝ご飯」を合言葉に元気に生活していきましょう！！

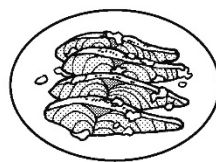
日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

かつおのたたき (高知県)



もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けすることで長期保存できます。

北海道・東北

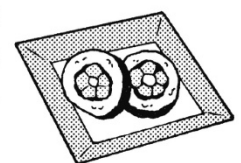


いも煮(山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。

太巻きずし(千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。

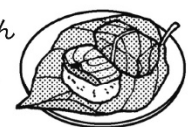


からしれんこん(熊本県)

れんこんの穴にからしめそを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。

柿の葉ずし(奈良県)

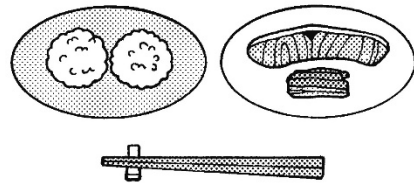
塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみの特徴。



九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県)	岩国ずし (山口県)	めはりずし (和歌山県)	のっぺい汁 (新潟県)	おきりこみ (群馬県)	いしかりなべ 石狩鍋 (北海道)
ちゃんぽん (長崎県)	かきの土手鍋 (広島県)	にしんなす (京都府)	かぶらずし (石川県)	しもつかれ (栃木県)	じゃっぱ汁 (青森県)
冷や汁 (宮崎県)	鯛めし (愛媛県)	ふなずし (滋賀県)	ほうとう (山梨県)	深川丼 (東京都)	ひつつみ (岩手県)
鶏飯 (鹿児島県)	讃岐うどん (香川県)		ひつまぶし (愛知県)		こづゆ (福島県)

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



©少年写真新聞社2021

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・クロック・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



カフェインのとり過ぎに注意が必要です



カフェインは、緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなどの飲み物のほかに、チョコレートや抹茶入りのお菓子などにも含まれています。カフェインには、脳を刺激して目覚めさせる作用があります。しかし、とり過ぎてしまうと、眠れなくなったり、不安な気持ちになったりして心身に悪影響を与えます。特に子どもは体が小さく、脳も発達途中のため、カフェインの影響はおとなより強く出てしまいます。カフェインが含まれたものはなるべく避けて、水や麦茶など、カフェインが含まれていないものを選びましょう。

©少年写真新聞社2021

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



クイズ

おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

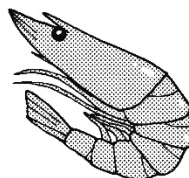
黒豆



- ①まめに暮らせるように
- ②お金に困らないように
- ③勉強がよくできるように

このクイズの答えは①②③です

えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿

このクイズの答えは①②③です

©少年写真新聞社2021

保護者のみなさまへ

1月は、新しい年を迎えご家庭でおせち料理や雑煮などを食べることで、昔から伝わる行事食を意識する機会にもなります。ぜひ、ご家族で行事食や郷土料理などを味わい、話してみたいかがでしょうか。