

# 給食だより

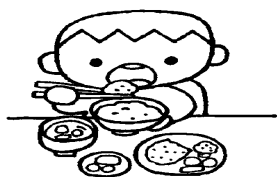
平成29年1月 さいたま市立上落合小学校

☆ 上落合小学校給食週間 1月16日～20日 ☆

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食を提供したのが始まりだとされています。しかし、第2次世界大戦の食糧不足で学校給食は中止になってしまい、栄養失調や病気になる子どもが増えました。戦後、日本の栄養不足の子どもたちを救うために世界各国から届いた脱脂粉乳や砂糖、缶詰などの救援物資(LALA物資)により、学校給食が再開されました。その再開された日(昭和21年12月24日)を「給食記念日」としましたが、冬休みと重なるために1ヶ月後の1月24日を含む1週間を給食週間とするようになりました。

当時は子どもたちの栄養補給が第1の目的でしたが、今では食事を通じて「人間関係の形成」や「マナーの体得」、「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

## 食べ物に、ありがとう



毎日食べている食事やおやつなど、何気なく残していませんか？ほんの少し、自分だけと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。現在日本は、食べ物を捨てる量が世界一と言われています。一方で世界には、今も食糧不足で飢えに苦しみ、亡くなる人がたくさんいます。私たちはたくさんの動物や植物の命をいただいて生きています。残さず、無駄なく食事をするのが、地球全体へのお返しです。食べ物にはどんな栄養があるかを子どもたちに伝えていくことは大切なことです。しかしそれ以上に食べることの意味、食べ物の大切さについて、子どもたちに教え、伝えていくことも必要なことだと感じています。食の面からも「生きる力」をはぐんでいきたいと思っています。

### 12日(木) メキシコ合衆国 ～チリコンカン、かぼちゃサラダ～

○チリコンカンは、メキシコから独立してアメリカ合衆国に併合されたテキサス州の南部で生まれたといわれており、テキサス州は「州の料理」に指定しており、国民食として親しまれています。

○メキシコはかぼちゃの生産が多いことで知られています。日本へのかぼちゃの輸入量はニュージーランドに続き、第2位となっています。

今年のテーマは「姉妹・友好都市の料理めぐり」です。さいたま市は国内、海外の都市との間で姉妹・友好都市の提携を結び、文化・スポーツ・教育・産業などの分野で相互の交流を図っています。

そこで今年は姉妹・友好都市のある6つの国や地域の料理を給食用にアレンジしてみました。日本の3つの都市と海外の3つの都市の料理が登場します。その地域独自の食材や調理法、食文化など…料理を見るとその国の歴史までもがわかるといわれています。日本との違いや共通点を発見しながら食べるのも楽しいですね。

### 13日(金) 千葉県 ～ひじきごはん、あじのさんが焼き～

○千葉県はひじきの生産量全国第2位です。房州ひじきは生をそのまま煮て乾燥させることからひじき本来の成分を多く含み、太くつややかなのが特徴です。

○漁師たちはとれた魚を船の上でみそと一緒に細かくたたき、「なめろう」という料理を作りました。山へ仕事に行くときはなめろうを山小屋に持っていき、蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになりました。「なめろう」という名前はあまりにおいしくて皿までなめてしまうということからついたという説があります。生の魚はいたみやすいため火を通して食べるさんが焼きが生まれました。

### 16日(月) カナダ ～メープルシロップ、サーモンチャウダー～

○カナダといえばメープルシロップを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。メープルシロップはサトウカエデの木から採取した樹液を煮詰めて作ります。メープルの葉はカナダの国旗のシンボルマークになっています。

○カナダの深い森の中の美しい湖や川は、サケやマスなどの宝庫です。世界で2番目に広い国土を持っている国でもあります。

### 18日(水) 中国 ～ホイコーロー～

○回鍋肉(ホイコーロー)は中国・四川料理のひとつです。「回鍋」とは一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することです。中国の回鍋肉は皮付きの豚肉を使用し、味付けも辛みの強いものが多いのだそうです。

### 17日(火) 群馬県 ～豆腐めし、わかさぎフロッター～

○昔から利根地区は大豆の産地で、木綿豆腐作りが盛んでした。豆腐めしは、醤油味のごはんに消化の良い豆腐を入れたところ、おいしかったのが始まりだそうです。大豆は荒地でも作れる作物だったため、大豆加工品の豆腐は貴重なたんぱく源でした。昔の人の生活の知恵を受け継いだ料理だそうです。

○群馬県の冬の風物詩といえば「わかさぎ釣り」です。大沼のわかさぎは体長8～13cmで体がふっくらしているのが特徴です。

### 19日(木) 福島県～ざくざく煮、じゅうねんみぞ和え～

○ざくざく煮は「ざく煮」ともいわれ、会津地方ではお祭りや大晦日、正月の時に食べるハシ食です。黄金がざくざく貯まるように、と縁起を担いでこの名が付いたという説もあります。晩秋から冬にかけての季節食で、寒さが厳しい会津では毎日の炊事も大変だったことから、多くの材料で大量に作り、食事ごとに温め直しながら汁代わりとして食べていたようです。

○「じゅうねん」は「えごま」とも呼びます。ごまよりも耐冷性、耐湿性に優れているので、会津の中でも特に山村地方や木陰の畑で作られます。近年、質の良い油として注目を集めたえごまですが、他にもたんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミン類が豊富に含まれています。