



一関市大東学校給食センター No.10 令和5年1月16日

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年



有機米ってなあに？

1月23日と30日のごはんは、有機米（有機栽培米）が使われます。大東町有機農産物等生産組合の方々が、農薬や化学肥料を使わずに、発酵堆肥や米ぬかなどの有機物や水田生物を活用して栽培しています。また、除草剤も一切使っていません。生産者の皆さんが手間と労力を惜しまず栽培したお米を味わっていただきましょう。

- 有機農業とは...**
- ① 化学的に合成された肥料や農薬を使用しない。
 - ② 遺伝子組み換え技術を利用しない環境への負荷をできる限り減らし、自然の循環機能により多様な生物を保全する農業生産の方法です。



米は田から

宝（たから）という言葉の由来は、国語辞典『大言海』によると、「田カラ出ヅル意ニテ、穀ヲ本ニ云エル語」とあります。その意味は、「宝」とは「田から出た」という意味で、「穀」、つまりお米をもとにしてできた言葉」ということになります。このように昔から日本人は田んぼからの恵みであるお米を、かけがえのない「たから」として尊んできました。お米を作ってくれる農家さんと食事を作ってくれる人たちに感謝して、今日もおいしい宝（お米）を大切にいただきますよう！

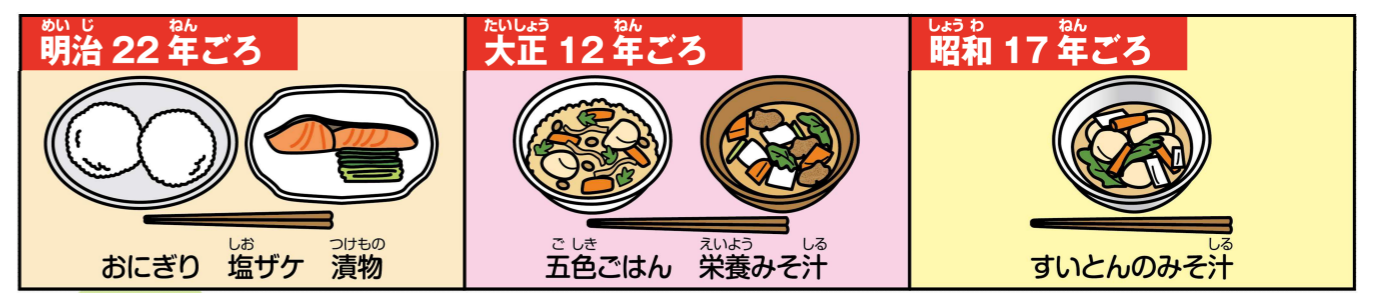


学校給食について知ろう!

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

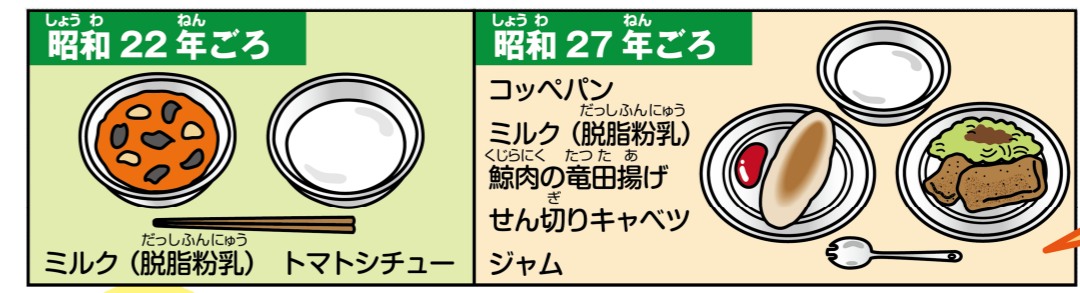
学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

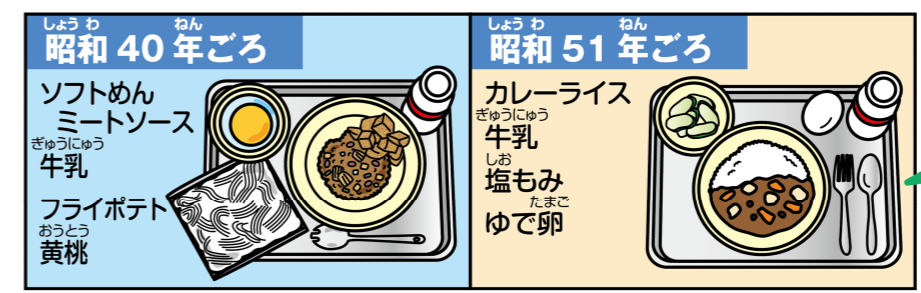
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



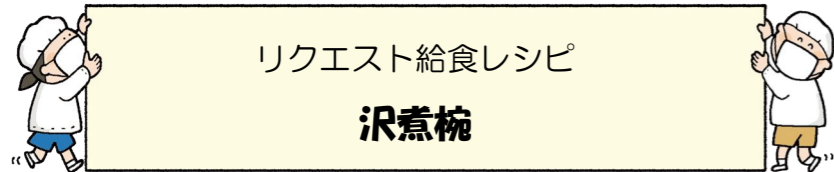
昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかす」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。



昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。白米が正式に導入されたのは昭和51年のことです。



リクエスト給食レシピ

沢煮椀

大東小学校3年生の児童から、リクエストいただきました。ありがとうございます！



【材料】（4人分）

煮干し	3尾	大根	80g	こいくちしょうゆ	小さじ1強
かつお節	10g	にんじん	20g	うすくちしょうゆ	小さじ2
豚バラ肉（千切り）	40g	ごぼう	30g	※こいくちしょうゆだけを使用する場合は、大さじ1強とする。	
しょうゆ	小さじ1	たけのこ水煮	40g	料理酒	小さじ1
料理酒	小さじ1	糸こんにゃく	40g	こしょう	少々
干しいたけ	1枚	ねぎ	30g		

【作り方】

- 煮干しとかつお節でだしをとる。
- ㊦を混ぜ合わせて下味をつける。
- 干しいたけは水でもどして、千切りにする。
- 大根とにんじんは千切り、ごぼうはさがきにして水にひたし、アクを抜く。たけのこ水煮は千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切って下茹でする。ねぎはななめ切りにする。
- だし汁に豚肉をほぐしながら入れる。
- ねぎ以外の野菜と糸こんにゃくを順に入れて煮る。
- 野菜が煮えたら、ねぎと調味料を入れてひと煮立ちさせる。



貝だくさんの汁物は、野菜がおいしく食べられて、体も温まります。今の時期にピッタリの料理です。

12月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	豚肉	岩手県	米	一関市	にんじん	一関市	白菜	一関市
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	麦	福井県	小松菜	一関市	大根	一関市
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	ほうれん草	一関市	ねぎ	一関市
わかめ	三陸	ヨーグルト	岩手県	米めん	一関市	ピーマン	岩手県、宮城県	きゃべつ	一関市
茎わかめ	三陸	チーズ	オランダ	なたね油	一関市	パセリ	茨城県	ごぼう	一関市
しらす	愛知県	ウインナー	千葉県	じゃがいも	一関市、北海道	かぼちゃ	メキシコ	もやし	岩手県
豆腐	一関市	ささみフレーク	日本	さつまいも	茨城県	にら	茨城県	玉ねぎ	北海道
油揚げ	一関市	かまぼこ	アメリカ	マカロニ	カナダ	マッシュルーム	山形県	きゅうり	高知県・宮城県
生揚げ	一関市	さばのトマミそ煮	ノルウェー	ごま	ミャンマー	なめこ	宮城県	かぶ	宮城県
おから	一関市	炒り玉子	日本	そうめん	カナダ	ぶなしめじ	宮城県、新潟県	豆もやし	福島県
赤魚	アラスカ	いわしの香草グリエ	岩手県	白玉麩	カナダ	えのきたけ	新潟県	冷凍かぼちゃ	九州
ししゃも	アイスランド	ゆで大豆	岩手県	ビーフン	タイ	干し椎茸	日本	冷凍いんげん	北海道
さわら	韓国	ツナ	タイ	こんにゃく	群馬県	りんご	一関市	冷凍絹さや	日本
あさり	中国	液卵	日本	いももち	日本	バナナ	フィリピン	冷凍むぎ枝豆	北海道
えび	インドネシア	クリスマスケーキ	日本	小麦粉	岩手県	キムチ	日本	冷凍ホールコーン	北海道
いか	ペルー	かぼちゃプリン	日本	もち玄米	秋田県	レトルトみかん	九州	冷凍ブロッコリー	エクアドル
ほたて	青森県	ソテーオニオン	北海道	アーモンド	アメリカ	かぼちゃペースト	北海道	冷凍カットマト	岩手県
								冷凍グリーンピース	北海道

詳しい結果は、一関市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

※学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

残食のはなし



環境省が2015年度に全国の市区町村教育委員会に行った調査によると、学校給食における食品廃棄量は小中学生一人当たり年間17.2kgと推計され、その内訳は主に食べ残しが7.1kg、調理残さ（調理で出る野菜の皮などの廃棄物）が5.6kgで、提供された給食の6.9%が残食となっています。食品ロスの問題はSDGsの中でも解決すべき課題の一つとして明記されています。今月は食べ物の大切さや残食について考えてみましょう。

▶給食の残食はどうなるの？

一関地区（一関市内の給食センターと平泉小）では、以前は残食を肥料や飼料としてリサイクルしていた給食施設もありましたが、現在はどの給食施設も水分を切った後、可燃ごみとして処分しています。



▶調理や給食の時間での工夫

野菜の廃棄を減らすことは食品ロスの観点だけでなく、皮や葉に含まれる栄養分を無駄なく使うことができるメリットもあります。給食には子どもたちの健康と成長に必要な栄養や、知ってほしい地域の食材や食文化などがたくさんつまっているため、子どもたちの体と心にしっかりと届くように、各給食施設ではいろいろな工夫や働きかけを行っています。

◆野菜の皮などの廃棄を減らす工夫◆	◆献立の工夫や給食の時間での取組◆
<ul style="list-style-type: none"> 皮ごと食べられる野菜（かぶ、さつまいもなど）は傷や汚れの部分を最小限に削いで皮ごと使用する。大根やかぶの葉も有効活用する。 じゃがいもなど機械で皮をむく場合はむき過ぎないように調整し、できるだけ手作業で行う。 野菜の皮を使ってベジブロス（野菜のだし）をとって活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 副菜にツナやハムなどを加えて食べやすくしたり、全体の味付けをバランスよく組み合わせる。 食感や彩りよく調理する。 苦手な野菜（セロリや干しいたけなど）を細かく刻む。 料理の説明や食材の豆知識を献立表や屋の放送でお知らせする。 野菜生産者と交流給食を行い、食べ物を大切に作る心や野菜への興味を高める。栄養教諭等や調理員が給食時間を訪問する。

▶食わず嫌いはもったいない！食の経験値を増やそう！！

残食の調査をすると、「量が多い」「味が苦手」のほかに、「今まで食べたことがない」「食べ方が分からない」などの理由で食べ残してしまうようです。給食の時間に低学年の児童へ魚や果物の食べ方を教えたり、一口食べてみるよう勧めたりすると食べられる子どもも多く、食における経験の重要性を感じます。ぜひうちでも次のことにチャレンジしてみませんか。

【小学校低学年向け】

- ★献立表で初めて食べる食材だなと思ったら、事前に家で出したり、一緒に買い物をして食材を見せたり食材の名前を教えたりしておく、子どもは興味をもち給食で食べるきっかけとなります。
- ★魚のほぐし方、骨の取り方、果物の食べ方（いよかんなど柑橘類の場合、小房にして薄皮をむく等）を練習してみましょう。



【高学年～中学生向け】

- ★家で食事を作るとき、子どもに味付けをさせて、調味に興味を持たせましょう。（給食ではレモン汁や酢、シナモンなどの味が苦手な傾向があります。）

