

いただきます

～小山市食育通信～

令和6年1月発行
小山市教育委員会
小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

学校給食は、今から約130年前に始まりました。第二次世界大戦によって中断された学校給食は、アメリカの民間団体ララからの支援物資をきっかけに再開されました。

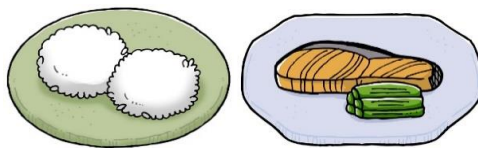
給食用物資の贈呈式が12月24日に行われたことを記念して、この日を「学校給食記念日」と決めました。

1950年からは、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「給食週間」としました。

1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。

【学校給食の始まり】

今から約130年前の明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の忠愛小学校でお弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・つけものなどを提供したことが給食の始まりといわれています。



おにぎり しょうがけ つけもの



【現在の給食】

成長期の子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供するためだけでなく、**伝統的な郷土料理、行事食、地元の農産物を活用した献立**を実施しています。

給食は「生きた教材」として、学校での「食育」を進める上で大切な役割をしています。

小山市では、1月22日から26日の5日間を**学校給食週間**として実施します。各校で**日本の味めぐり**をテーマに、全国の郷土料理や、ご当地料理を取り入れた給食を提供します。給食を通して、様々な地域の料理や文化に触れ、食べるのが楽しくなる1週間になればいいですね。

※郷土料理 : その土地で昔から食べられている料理
※ご当地料理 : 地域を盛り上げるために考えられた料理



裏面に学校給食週間中に提供される「日本の味めぐり」レシピを掲載しています。

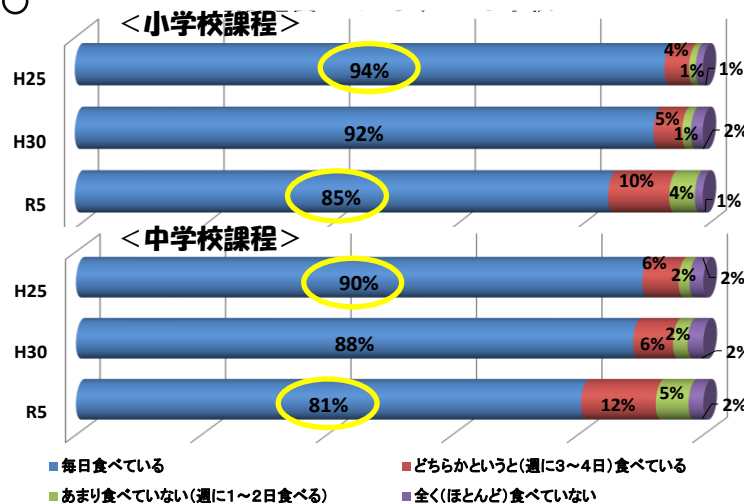
～栃木県の児童生徒の朝食摂取状況～

栃木県学校栄養士会 調査研究部会 食生活アンケート調査より

10月号では、小山市の児童生徒の朝食摂取状況についてお知らせしました。今回の食育通信では、栃木県内の児童・生徒を対象に実施した食生活アンケート結果の中から朝食の摂取状況についてお知らせします。

朝食を食べていますか？

栃木県全体で「朝食を毎日食べている児童生徒」は、調査するごとに減っており、10年前と比べると**9%減少**しています。



※「朝食を食べない理由」について聞いた設問では、「**時間がない**」「**食べたくない**」と回答した児童生徒が、あわせて80%いました。

【小山市の状況】

小山市が行った食生活アンケートの結果では**90.4%**の児童生徒が朝食を食べていました。10年前の結果は**91%**でほとんど変わらない結果でした。

毎日朝ごはんを食べることが大切です！

☆朝ごはんは、規則正しい生活習慣を身につけるスイッチ

朝ごはんは、眠っていた身体を起こし、日中の活動エネルギー源となるので、**毎日きちんと食べる**ことが大切です。

🍷 朝ごはんをおいしく食べるために必要なこと

- ①**夕ごはんは、遅い時間に食べないようにしましょう。**
胃腸がもたれて、おいしく朝ごはんを食べられません。
- ②**しっかり睡眠をとりましょう。**
睡眠不足の状態朝ごはんを食べると味がぼやけて、せっかくのおいしい朝ごはんを楽しめません。
体を動かすと質のよい睡眠をとることができます。



🍷 朝ごはんを1日のスタートとして生活習慣を整えていきます

毎日朝ごはんを食べるようにすることは、規則正しい生活習慣につながります。

☆給食レシピの紹介☆

今年の学校給食週間のテーマは「日本の味めぐり」です！ぜひお試しください♪

※材料はすべて4人分です

主食 沖縄県 ご当地料理			タコライス			主食 山梨県 郷土料理			ほうとう		
《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》			《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》		
ごはん	茶碗4杯		<p>①フライパンに油を入れ、にんにく、豚肉を炒める</p> <p>②大豆ミート、玉ねぎ、たまごたけを加えて炒める。</p> <p>③Aの材料を加えて煮込み、味を調える。</p> <p>④ご飯を丼によそり、ゆでたキャベツをのせ、上にタコライスの具をのせて、粉チーズをかける。</p> <p>★粉チーズは、具に混ぜて調理しても良い。</p> <p>ひき肉に大豆や野菜、きのこを合わせた、沖縄名物のタコライス。1皿で栄養満点です。ご飯は白米に限らず、バターで炒めた「きのこライス」にするのもおすすめです。ご飯の上には、レタスやアボカドなどの生野菜、レトルトのうずらゆで卵など、好きな物をのせても楽しいですね。</p>			水	2カップ	だしをとる	<p>①だし汁に、豚肉、人参、大根を入れて煮る。</p> <p>②沸騰したら、かぼちゃ、白菜を入れる。</p> <p>③野菜が軟らかくなったら合わせ調味料を入れる。</p> <p>④ほうとう、ねぎを入れて仕上げる。</p> <p>「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。野菜がたっぷり入ったみそ味の汁に、幅広のうどん「ほうとう」を入れて煮込んだもので、昔から親しまれています。煮崩れたかぼちゃがおいしい味わいを出します。ほうとうが手に入らない場合は、かわりにうどんを使ってみましょう。</p>		
サラダ油	小さじ1					煮干	8~10尾(8g)				
にんにく	3g	みじん切り				豚小間肉	40g				
豚ひき肉	60g					人参	1/4本(40g)				
大豆ミート(ミンチタイプ)	20g	湯で戻し、絞る				大根	40g	いちよう切り			
玉ねぎ	2/3個(170g)	みじん切り				白菜	1枚(60g)	いちよう切り			
たまごたけ	40g	みじん切り				かぼちゃ	80g	短冊切り			
ダイストマト	40g					白みそ	小さじ2	一口大			
ケチャップ	大さじ3					赤みそ	小さじ2	合わせておく			
ウスターソース	小さじ1					しょうゆ	小さじ2/3				
砂糖	小さじ1	A				冷凍ほうとう	200g	下ゆで			
しょうゆ	小さじ2						ねぎ	1/2本(40g)	小口切り		
酒	小さじ1										
塩	少々(0.4g)										
こしょう	少々										
粉チーズ	大さじ1と1/2										
キャベツ	葉2枚(140g)	千切り、ゆでる									

主菜 青森県 郷土料理			南部焼き			副菜 青森県 郷土料理			せんべい汁		
《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》			《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》		
モロ切り身 (※ひと切れ50g程度)	4切れ		<p>①米粉以外のAの調味料を合わせ、砂糖が溶ける程度に温める。溶けたら米粉も加えて、とろみが付くまで混ぜて粗熱をとる。</p> <p>②モロを①に30分以上漬け込む。</p> <p>③焼く直前に、モロの上にごまをかける。</p> <p>④180℃に熱したオーブンで10~15分焼き、中まで火が通ったら完成！</p> <p>南部焼きは、ごまをたくさん使って焼き上げた南部地方(青森県から岩手県にかけての地方)の料理です。フライパンで作る場合は、クッキングシートを敷いて焼くときれいに焼けます。今回はモロを使用しましたが、他の魚にしても、鶏肉や豚肉などの肉でもおいしく仕上がります。</p>			サラダ油	小さじ1	一口大	<p>①鍋に油を入れ、鶏肉、ごぼうを炒める。</p> <p>②だし汁を入れ、人参、大根を入れて煮る。</p> <p>③白菜、しめじを入れて煮る。</p> <p>④火が通ったら調味し、ねぎ・せんべいを入れる。</p> <p>せんべい汁は、青森県八戸周辺の郷土料理です。肉や野菜、きのこなどを煮て、しょうゆで味付けした汁物にかやきせんべいを入れた料理です。寒い地方ならではの料理で、冷えた体をあたためてくれます。かやきせんべいが手に入らない場合は、あまくない南部せんべいで代用できます。この場合は、煮崩れしやすいので、煮過ぎないように注意しましょう。</p>		
しょうゆ	大さじ1強	A				鶏もも肉	40g				
みりん	小さじ2					ごぼう	6cm(20g)				
酒	小さじ1強					水	2カップ半				
砂糖	小さじ2					煮干	適量				
米粉	大さじ2強	合わせておく				人参	1/4本(40g)				
白いりごま	大さじ1強					大根	輪切り1cm(40g)				
黒いりごま	小さじ1強					白菜	1枚(80g)				
						しめじ	1/3パック(40g)				
						酒	大さじ1/2				
			しょうゆ	大さじ2/3							
			塩	少々							
			ねぎ	1/3本(40g)							
			かやきせんべい	4枚(40g)							

※ かやきせんべいは小麦粉と塩と水で作った汁用のせんべいです。