

すきらいな  
けんこうな体

# はらぺこ通信1月 御菌小学校 2013.1.22

あうちの人にもよんでもらいましょう

毎月19日は食育の日



たべものにかんしゃして  
たべましょう



1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。

戦争がおわったばかりの1946年ころ、今では想像もつかないくらい食べ物がなく、都会では働き盛りのおとなの人たちの体重がいつに8キロも9キロもやせるほど食べる物にこまっていた。子どもたちを栄養失調からすくうため、学校給食をはじめ法律がつくられて、アメリカの放出物資をつかった給食がスタートしました。

今の学校給食は、主食(ごはん・パン・めん類)とおかず、牛乳がそろった給食で、栄養価の計算も文部科学省の基準にもとづいてきちんとされています。

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人にしてもらい、学校給食への関心を高くするためのいろいろな行事がおこなわれます。給食のこんだてにとりいれて、地域の産物を使った料理や郷土料理をしようというとりくみが全国でおこなわれます。伊勢市でもこんだてに、郷土の産物や料理をいれました。

**24日**  
**ひじきそぼろごはん**  
伊勢市は海がちかいので、いろいろな海藻を地元から手に入れることができます。ひじきそぼろごはんは伊勢市近郊でとれたひじきを使っています。ひじきには、カルシウムと鉄分がたっぷりです。

**25日**  
**あおさじる 五ヶ所産みかんゼリー**  
この日のこんだてにも海藻が登場しますよ。それは、あおさです。三重県はあおさの生産量が日本で第一位なんです。あおさに使われているあおさは伊勢市の近郊でとれたものです。あおさもビタミンとミネラルがたっぷりですよ。デザートはゼリーは五ヶ所産のみかんジュースを使った手作りゼリーです。

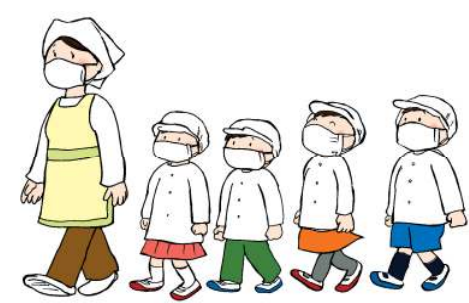
**28日**  
**きりぼしだいこんのもの**  
きりぼしだいこんは、伊勢市で作られたものを干切りしてからおひさまほつくつか日様に干して作ったものを使っています。きりぼしだいこんになると、生のときよりビタミンB1が10倍、B2が10倍にふえます。カルシウムは16倍、鉄分は32倍にもなります。きりぼしだいこんは栄養たっぷりですね。

**29日**  
**なばなのごまあえ**  
三重県産のなばなをごまあえにしたこんだてをいれました。「江戸のあかりは伊勢の菜種でもつ」といわれたほど、三重県は菜種の産地でした。その菜種の花の咲く前のくきと若葉をなばなといいます。三重県は日本一のなばな産地です。ビタミンC、ビタミンA、B1、カルシウム、鉄分をたくさんふくんでいる栄養たっぷりの野菜です。

**30日**  
**いせうどん・いせはんぺんのいそべあげ あいまぜ**  
あいまぜは、日本中いろいろな地域で郷土食として作られています。私達のくらす地域でも郷土食として親しまれています。いせうどんは、まいととても人気があります。給食とうばんさんは、はいぜんがたいへんかもしれません。おいしい黒いたれは、給食室でかつおぶしと煮干、こんぶのだしをとり、たまりじょうゆでつくりします。

## 伊勢うどん

はじめて食べる人は「めんがふとい」「やわらかい」「しるがなくてまっくろなたれがかかっている」といってびっくりすることが多いそうです。伊勢うどんは、お伊勢参りのにぎわいの中で生まれた食べ物で、あらかじめやわらかくゆでておいたうどんを、お客がきてからさつとあたためてたれをかけ、すぐに食べられるようにされています。もともとは、江戸時代より前に、伊勢の地の農民が地味噌からできた「たまり」をうどんにかけて食べていたのを食べやすく改良したものだそうです。まっくろなたれは、しょうゆではありません。煮干・こんぶ・はなかつおのだしと「たまり」「ざらめ」「みりん」でつくったあまからい独特なあじわいです。伊勢ではうどんという「伊勢うどん」のことをいうほどしたしまれているうどんです。



30日の児童集会には給食委員会のげきがあるよ。