

すきらいな
けんこうな体

はらぺこ通信1月 御菌小学校

2014.1.27

あうちの人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ったん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 てまきごはん

てまきごはんのりは、松阪でとれたものです。具はおいしい黒毛和牛のしぐれに・卵・たくあんのあえものでした。

ひなたやけ

10月に、蓮台寺柿がデザートにできましたね。ひなたやけは、蓮台寺柿をつかったほし柿です。蓮台寺柿は伊勢市の天然記念物でしたね。

29日 伊勢うどん

江戸時代から食べられている料理です。おいしい黒いたれは、煮干・かつおぶし・こんぶ・たまりしょうゆを使い、給食室で作っています。

しろみざかなのたつたあげ

伊勢近郊でとれた「しいら」という魚をつかっています。

27日 あいませ

あいませは郷土食で、各地でつくられますが、伊勢市では、だいこん人参のなますと味付けした油揚げをまぜてつくる「煮なます」が食べられています。

あおさじる

三重県はあおさの生産量が日本第一位なんです。あおさじる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。

30日 磯香あえ

伊勢近郊の海でとれたのりをきざんで、三重県でとれたちりめんじやこといっしょに小松菜や白菜をあえました。のりの香りが海を連想させるあえものです。

28日 てづくりまめまめバーグ

三重県産の大豆から豆乳をしぼったあとのおからと三重県産のゆで大豆を伊勢近郊でそだった鶏の挽肉といっしょにまぜてハンバーグにしました。

29日の児童集会には給食委員会のかみしばいとクイズがあるよ。



「さんびきのおみまい」

いせ伊勢うどん

これは去年の写真。今年はどうなのでしょう。



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、お客がきてからさっ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。

いせ伊勢うどんは主食です。

小腹がすいたときに消化がよくあたたかい伊勢うどんは、軽食にぴったりですね。でもこれだけをお昼ご飯にするとビタミン不足に……。そこで、伊勢うどんを主食とし、おかずをくみあわせて給食にとりいれました。

今年は「主食」いせうどん・「牛乳」「主菜」白身魚のたつたあげ「副菜」切り干し大根の中華和えというメニューになっています。