食育だより 1月

中津川市・東白川村
食と文化の館

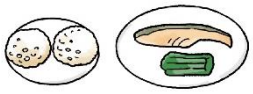
全国学校給食週間

1月24日～30日

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の役割や大切にしていることなどについて多くの方に知ってもらい、学校給食が安全でおいしく食べられることを目的として定められました。日本の学校給食のはじまりは、明治２２年にお弁当をもってこられない子どもたちを対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

給食に関係する人たち

毎日食事ができるのは多くの人のおかげです。野菜を作る人、動物を育てる人、食べものを運ぶ人、調理する人など、ほかにも見えないところで、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

中津川市　給食のはじまり

大正１０年（1921年）、現在の中津川市川上出身の栄養学者原徹一氏は、現在の川上小学校で、健康や栄養を考えた学校給食を日本ではじめて実施しました。当時の村の予算で約３００人の児童全員に「膳立て」の副食（みそ汁のついた給食）を提供し、その後も普及に力を注ぎ、全国で行われるようになりました。

今では栄養のバランスを考え、自分にあった食べものを選ぶ手本として、学校給食が提供されています。

栄養学者 原徹一氏

今月の県内産品

こまつな　はくさい　だいこん　しめじ　さといも　ねぎ

全国学校給食週間中のメニュー紹介

中津川市産のあゆです。カリッと揚げるので骨も食べられるよ！

岐阜県産食材を使った給食　○飛騨牛のビーフシチュー　○あゆのからあげ

飛騨牛や県産の魚の消費拡大を図るため、国や県の補助を受けて、学校給食の食材として提供します。安心安全でおいしい飛騨牛や中津川市産のあゆを味わい、岐阜県の畜産業や水産業について理解を深めましょう。

食べて応援するモ～！飛騨牛は岐阜県の自慢のお肉だよ。

ブラジル料理　○フランゴ・ア・パサリーニョ

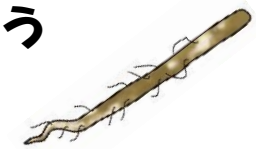
フランゴ・ア・パサリーニョは、日本でいう「鶏肉のからあげ」です。すりおろしたにんにくやたまねぎ、パセリ、塩・こしょうで味をつけて揚げてあります。

正月料理　○ブリの照り焼き　○紅白なます　○大根菜　○たつくり

ブリは成長とともに名前を変える出世魚です。立派に成長して欲しいという願いをこめて、お正月によく食べられる魚です。紅白なますに入る大根と人参は「大地に根がはるので家の土台がしっかりして栄える」ともいわれ、赤と白がお祝いの色を表しています。

健康になろう！けんこうづくりコーナー

ごぼう



ごぼうといえば食物繊維が多いのが特徴です。ごぼうに含まれる食物繊維は大腸の運動を活発にし、腸内環境を整えてくれます。

作ってみましょう♪　根コンスナック

【材料　４人分】

ごぼう	60ｇ
れんこん	60ｇ
さつまいも	60ｇ
乾燥大豆	20g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
ゆかり	2g
青のり	0.5g

【作り方】

① 乾燥大豆は一晩、水に漬けて戻しておく。
② ごぼう、れんこん、さつまいもはサイコロ状に切る。
③ ①と②の水気を切り、片栗粉をつけて、油で揚げる。
④ ③にゆかりと青のりをまぶす。

※かみごたえがあり、おつまみや子供のおやつにおすすめです。