

令和8年1月7日発行

学校長 塩沢建樹 栄養教諭 陣内 真由美

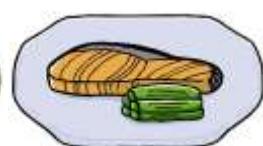
全国学校給食週間とは

学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。当時は、貧しい家庭が多く、子どもたちの栄養を改善するために、おにぎりを出したのが始まりです。

現在では、生活が豊かになり、肥満や生活習慣病の増加、食生活の乱れなどが問題になっています。

それらを改善するために栄養のバランスを考え、地元の食材や地域の郷土食・行事食などを取り入れた食育の一環として位置づけられています。

給食を通してさまざまな食文化にふれ、生産者の方や調理員さん等に感謝の気持ちをもつよい機会になるような取組を行います。



給食週間の献立を紹介します

石橋中学校の給食週間の給食は、日本や外国の料理を紹介する、「味めぐり」を実施します。

熊本県・北海道・栃木県上三川町・下野市の姉妹都市ドイツのディーツ ヘルツ タール・青森県・中国、そして最後に下野市の献立と、様々な国や地域の料理が出てきます。

熊本県

2011年に初代ゆるキャラグランプリを受賞した「くまモン」は、熊本県のゆるキャラです。

◎高菜飯は、熊本県の郷土料理です。この高菜飯に使われる高菜は、熊本県阿蘇地方の伝統野菜です。細くて柔らかく鮮度が早く落ちるため、昔から収穫後すぐに塩と赤唐辛子で漬物にされてきました。

◎「太平燕(タイピーエン)」は、熊本の中華料理店や家庭でも定番料理で、春雨と炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れて作る具だくさんの中華風春雨スープです。

北海道

◎帯広豚丼は、帯広市の名物料理です。厚切りの豚肉を焼き、砂糖醤油で作ったタレにからめて、ごはんの上にのせたものです。

◎「いももち」は、北海道の代表的な農産物であるじゃがいもを使い、家庭で手軽につくられている郷土料理です。地域によっては、「いも団子(だんご)」とも呼ばれています。

◎ハスカップは、そのまま食べると酸味が強いので、ジャムや塩漬けなどに加工されます。ビタミンCをはじめとするビタミン類、鉄分、カルシウム、カリウムなどの栄養素が含まれた果物です。

栃木県上三川町

世界的な創作折り紙作家の吉澤章(よしざわあきら)氏が上三川出身であることから

"ORIGAMI"のまち かみのかわとして有名です。

◎「かみのかわ黒チャーハン」は第1回とちぎグルメ祭りで準グランプリや平成30年度にとちぎ地産地消夢大賞も受賞している料理です。今日の給食では、特製のかみのかわ黒チャーハンソースを使ってにら・にんにく・鶏肉・玉ねぎ・かんぴょうなどを炒めて作ります。いつもと違う黒いチャーハンの味を楽しみましょう。

ディーツヘルツタール

旧石橋町では、1966年から、ドイツ連邦共和国のシュタインブリュッケンと町の名前が同じ『石橋』であったことが縁となり、交流が続いてきました。(その後シュタインブリュッケンを含む4つの村が合併し、現在のディーツヘルツタールとなりました。)

◎ケーニヒスベルガー・クロプセ(ミートボールのクリーム煮)は、肉団子にホワイトソースをかけたドイツ料理です。ケーニヒスベルク(地名)のクロプセ(団子)という意味です。ドイツでは大きい肉団子を30分~1時間ほどゆでて作るのですが、今日の給食では食べやすいように、一口サイズのミートボールで作ります。

◎ジャーマンポテトサラダ

ドイツは、夏は涼しく冬はとても寒いため、涼しい地域でも育ちやすいじゃがいもや、長期保存できるソーセージなどがよく食べられてきました。

青森県

◎イカメンチは、青森県の津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、玉ねぎやにんじんといった野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたのがはじまりといわれています。

◎ごぼうのでんぶ

ごぼうは、青森県の生産量出荷量が全国第1位です。旬の秋から冬にかけて多く出荷されています。でんぶとは青森弁で、炒め煮の意味があります。ごぼうを炒めて作るのが「ごぼうのでんぶ」です。

中国

◎中国料理は、中国の自然豊かな広大な土地から生まれ、4000年にもおよぶ長い歴史をもつ料理のです。

中国料理は、地域によって、料理の特徴が大きく変わります。気候や風土の違いから、北方系の北京料理、東方系の上海料理、南方系の広東料理、西方系の四川料理の4つに分類されます。その特徴は、下の通りです。

- ・北京料理:こってり強い塩味
- ・上海料理:自然な甘さと旨み
- ・広東料理:痺れる辛味と酸味
- ・四川料理:素材の味を活かす

・農林水産省「うちの郷土料理」ウェブサイト

熊本県https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/taipien_kumamoto.html

北海道https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/butadon_hokkaido.html

青森県https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/senbei_jiru_aomori.htm

秋田県https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/aomori.html

・下野市ホームページ

姉妹都市//<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0814/genre3-3-001.html>

朝ごはんを食べて免疫アップ!

冬の寒い朝は、布団からなかなか出られず、朝ごはんを食べる時間が少なくなっています。朝ごはんを食べないと体温が上がりません。体温が低いままだと、体を病気から守ってくれる免疫力が低下してしまいます。朝ごはんを食べることで生活のリズムが整います。朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

ポイント1 温かい料理で体温アップ

一日の中で一番体温が低い朝は、温かい食べ物や飲み物をとることで、体温が上昇します。体温が高くなると免疫細胞が活発に働きます。冷たい物ばかり食べていると、お腹の中が冷えて、腸内の環境を整えてくれる善玉菌が減り、免疫力も下がってしまいます。朝ごはんには、具だくさんのみそ汁やスープがおすすめです。また、ねぎやしょうがなどは、体を温める効果があるので、上手に活用しましょう。

ポイント2 たんぱく質で強い体づくり

たんぱく質は、血液や筋肉など体をつくるもとになる栄養素です。体を温める作用があり、寒さに対する抵抗力を高めます。また、免疫細胞の材料となって免疫力を高めてくれます。

たんぱく質は、主食となる肉や魚、卵や豆・豆製品に多く含まれています。朝ごはんでごはんやパンだけでなく、焼き魚や納豆、卵料理などをプラスしてしっかり食べるようにしましょう。

ポイント3 野菜や果物でビタミン補給

野菜や果物は免疫力を高める働きがある『ビタミンA, C, E』を多く含んでいます。のどや鼻の粘膜を強くする『ビタミンA』はかぜなどのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

また、食物せんいも豊富です。食物せんいで腸の運動を活発にさせ排泄を促し、腸の中をきれいに保つことで免疫力が高まります。野菜や果物をたっぷりとるためには、3食の食事でしっかり食べることが大切です。野菜は加熱することでかさが減り食べる量も増えるので、調理方法を工夫して食べてみましょう。

