



食育だより ~1月号~

~毎月19日は食育の日です~

御嵩町学校給食センター

23日(月)~27日(金)は、学校給食週間です

この機会に「食べ物の大切さ」について考えましょう
大勢の人たちの働きがあって、食べられることに感謝しましょう。

~給食週間の始まり~

明治22年、山形県の小学校でお弁当をもってこられない貧しい家庭の子どもたちに、昼ご飯を出したのが給食の始まりです。昭和20年、戦争が終わったばかりの日本は、食べ物がなくて、子どもたちは栄養失調で、ガリガリにやせていました。日本の子どもたちの様子を見て、世界中の国から、脱脂粉乳、小麦粉、缶づめなどが送られてきました。こうして昭和21年12月24日に給食が再開され、記念日としましたが、冬休みと重なるために、1月24日が「給食記念日」となり、その前後を「給食週間」としています。

~給食週間の献立について紹介します~

23日(月)【中学生おすすめ献立より】

中学生学校給食選手権に向陽中学校1年生が「ふるさと給食優秀賞」をいただいた中からのおすすめ献立です。

御嵩町の食材を使って「鉄・カルたくさんメニュー」としました。

御嵩町産大豆を使った大豆ごはんは豆の味を味わってください。苦手な人が多いひじきは、カレードレッシングで食べやすく工夫しました。

カルシウムが多い野菜のモロヘイヤを使い、みたけ味噌と卵との組み合わせました。この給食を食べて、御嵩町の子どもたちが元気もりもりになるように願いを込めました。

鉄・カルたっぷり！御嵩町、元気もりもり給食。



24日(火)【みたけの味】

上之郷地区でとれる「大豆・大根・白菜・ほうれん草」が出てきます。生産者の方は、給食で、新鮮でおいしい野菜を食べてもらいたいと、がんばって作ってくださいます。

おいしい食材作ってくださる方と自分の町の良さを感じて、感謝の気持ちで食べましょう。



25日(水)【岐阜の味】

岐阜県に伝わる郷土料理「五平餅」です。地域によって形もタレの味も違います。給食の五平餅はわらじ型、特製のごまたれをつけて焼きました。

煮なますは、昔から伝わる料理です。冬のおかずによく作り、正月料理のひとつです。特に餅を食べた後に、必ず食べたそうです。

27日(金)【鉄・カルたっぷり献立】

今年度、御嵩町は鉄とカルシウムを意識した献立としています。鉄は、貧血予防、カルシウムは丈夫な歯や骨を作る栄養で、特に成長期の皆さんには、必要です。卵、大豆、海藻、牛乳、ヨーグルトなどどんな食べ物に多いか知って、食べてもらいたいです。手作りフレンチトーストもおすすめです。

26日(木)【調理員さんおすすめの味】

「調理員さんからのおすすめメニューの日」には、学校に訪問し、皆さんが食べている様子が見られてうれしいです。給食を楽しみにしている皆さんの顔を思い浮かべて、これからも作ります。裏面の給食を作っている様子もみて下さいね。

～みなさん、感謝して食べていますか？～

みなさんは、食べたい時に好きなものを食べられる幸せな時代に生きています。でも、世界には、昔の日本のように、食べるものがなくて栄養失調で死んでしまうかわいそうな子どもたちがいます。そんなことを考えたことはありませんか？せめて、今の自分たちでできることは、食べ物を大切に、感謝して食べることではないでしょうか。

今の私たちは食べるものがありすぎて、「健康のことを考えて、食生活に気をつけて食べる時代」に生きています。自分で、自分の健康と命を守っていきましょう。



～給食センターの様子を紹介します～

Q 給食センターでは毎日どれくらいの給食を作っているの？

約1600食の給食を作り、町内6つの小中学校に届けています。みそ汁の材料の大根は40kg、人参20kgです。

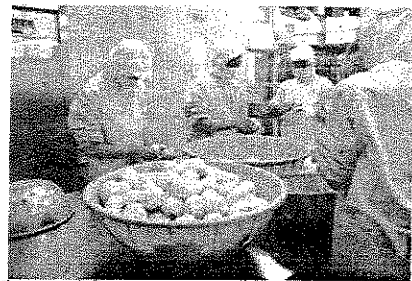
カレーの時は、玉ねぎ100kg、じゃがいも100kg、人参30kgの材料を使います。野菜を手早く切り、「おいしくなあ〜れ」と愛情をこめて作っています。

Q 気をつけていることは何ですか？

食中毒異物混入には、特に気をつけて、みなさんに安全な給食が届けられるように、すご〜く神経を使っています。

食中毒予防のために手は、2度洗いといって、石けんで2回続けて洗います。

材料は出す時に、何か異物が混じっていないか、よく見て確かめます。調理中に、髪の毛が出ないように、帽子も首元までしっかりかぶっています。



～「鯖のみそマヨ焼き」を作る様子です～



1600切の鯖に下味をつけます。



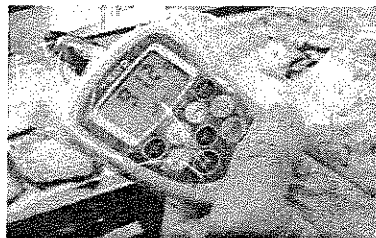
みそとマヨネーズを混ぜます。



アルミカップにのせた魚の上にかけます。



焼き物機で焼きます。



焼きあがりの温度を測り、焼きあがったら、クラスの数に人数分入れます。



みなさんが「おいしい〜」といって、笑顔で食べてくれるのが一番うれしいです。これからもがんばって作るので、しっかり食べて、元気にすごして下さい。