

新しい一年が始まりました。初春とはいえ厳しい寒が続いています。体調を崩していませんか。進学や進級をする4月まで、残り約2か月半となりました。皆さん、毎日の食生活はいかがだったでしょうか。

～1月の給食目標～

# 感謝の気持ちで 食事しよう

## 感謝の気持ちを伝える食事の挨拶

「いただきます」とは……



「あなたの命をいただいて、私の命にさせていただきます」という意味があります。

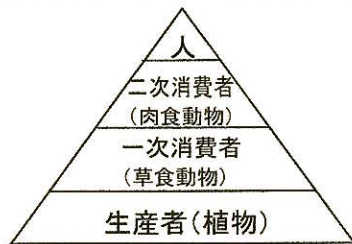
「ごちそうさま」とは……



「食事を作るために、多くの人に走りまわって準備していただいて、ありがとうございます」という気持ちを込めた挨拶です。

## 食べるということ

私たち人間が生きていくうえで、食べるということは絶対に必要なことです。なぜなら、私たちは生命活動を行うためにエネルギーを利用しますが、**自らの力のみでエネルギーを生み出すことができない**からです。植物は、自らを構成する成分（有機物：理科で勉強しましたね）やエネルギーをつくることができます。そして私たちは、**植物や植物を食べて生きていた動物を食べることで、体をつくったり、エネルギーをつくったりして命を保つことができる**のです。



私たちが命をつないでいけるのは、植物・動物の命をいただくことはもちろん、食材を育ててくれた農家の人、海で命がけで魚を獲ってくれた人、食材を運んでくれる人、料理をしてくれる人など、たくさんの人々に支えられているからです。

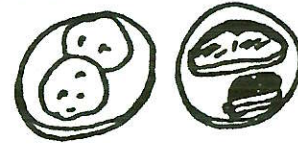
大切な命を、無駄にしませんか。しっかりと食べたり、食事マナーを守ったりすることは、感謝の気持ちを伝えることでもあります。

1月24日～1月30日は

# 全国学校給食週間

## 日本で学校給食が始まったのはいつ？

明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で生活に苦しむ家庭の子供たちのために、「おにぎり、鮭、漬け物」などを用意したのが始まりといわれています。



## 全国学校給食週間はなぜできたのか？

戦後、食料が不足していた日本の子供たちのために、ウラ（アメリカの民間団体）などから援助を受け、昭和21年12月24日に三都県（東京・神奈川・千葉）で試験給食が開始されました。そして文部省（現文部科学省）は、この日を「学校給食感謝の日」としました。援助していただいたことに感謝し、給食の意義などを考えるために、昭和25年からは、冬休みに重ならない1月24日から30日までが「全国学校給食週間」となりました。

## 学校給食に「カレー」が登場したきっかけは？

「カレー」は、給食アンケートでも「好きなメニュー」として不動の人気を誇っています。何がきっかけで、学校給食で食べられるようになったのでしょうか。

学校給食のカレーは、終戦後、日本国内に広がり、食糧事情の悪かった戦争直後の昭和23年に日本の友好国であったインドから、**大量のスパイスの提供を受けたこと**などがきっかけといわれています。当時の学校給食は**米飯給食ではなかった**ので、**ソフト麺やコッペパンとの組み合わせで提供**されることが多かったそうです。また、初期の学校給食のカレーは、**脱脂粉乳が多く使われていて、白みがかっているのが特徴で「カレーシチュー」と呼ばれていた**。

※学校給食週間前ですが……1月22日は「カレー」の日。1982年に全国学校栄養士協議会が、学校給食創立35周年を記念して、子供たちに好まれていたカレーを**全国の学校給食メニュー**として提供を呼びかけ・実施したことに由来しています。

## ～学校給食週間のメニューより～

### 1月25日(木)《B献立》「セルフオープンサンド」

1989年から姉妹都市の「オーデンセ」がある「デンマーク」の伝統的な料理です。黒パンにバターをぬり、その上に具をのせていただくそうです(サンドといっても具ははさみません)。



給食では、パンにマーガリンをぬり、海の幸のマリネサラダをのせて食べましょう♪

その他……

- 1986年から姉妹都市の「ハイワード(アメリカ)」、1988年から友好都市の「西安(中国)」がある国のメニュー
- 千葉県の郷土料理「つみれ汁」「さんが焼き」 など

### 1月26日(金)《A献立》

「自分で作るおにぎり」  
「ビニール袋・ごま塩・海苔」のセットがついてきます。ビニール袋にご飯をいれて、ごま塩をふったり、おかずを利用したり、工夫しておにぎりを作って食べてください。



袋にご飯を入れてにぎる!

# 新年初の給食(1月11日)で和食文化に注目!

～献立をもとに和食に関する情報を紹介♪～

A献立: 五目寿司・松風焼き・菜花の煮びたし・新春雑煮・花みかん

B献立: 新春うどん・ぼらの辛子しょうゆかけ・小松菜と油揚げのおひたし・じゃが芋のきんぴら・あずきもち

**新春**とは「新年」のことで、陰暦では、正月を春のはじめとします。そこで新春雑煮と新春うどんには、春の七草から「せり」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」を使用しました。

**お雑煮**の起源は**平安時代**。**おもち**は当時、特別な日(ハレの日)に食べる**縁起の良い食材**で、神様へのお供えとして使われていました。おもちや野菜などを年神様にささげ、その年最初にくんだ水と最初に起こした火で煮込んで食べたのが、お雑煮の始まりとされています。具材を雑多に混ぜて煮て作ることから、「煮雑ぜ(にまぜ)」が転じて「雑煮」と呼ばれるようになりました。

おちは当時高級品だったため、庶民の間にもち入りのお雑煮が一般化したのは江戸時代以降といわれ、それまではおもちの代わりに**里芋**を入れるのが一般的だったそうです。農耕民族であった日本人は、特別な食材であるおもちをお雑煮に使うことで、**豊作**や**家内安全**などを祈っていたのです。

**鏡開き**は、**1月11日**に、お供えしていた鏡もちを下ろして、**無病息災**を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木づちでたたきますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。もちを割るのに「**鏡開き**」というのは、お供えのもちを**年神様が宿る鏡に見立てている**からです。

小豆の**赤色**は「**魔除け**の色」、そして「**邪気をはらい、厄よけ**の力を持つ」といわれ、お祝いや季節の行事などのあらゆる場面で食べられてきました。

## 日本は水に恵まれた国

日本の水は、地下に停滞する時間が短く、ミネラル分をあまり含まない「**軟水**」がほとんど。**口あたりがやわらかく、まろやかな水が豊富**だからこそ、発達した**調理方法**や**素材の味を生かす料理**があります。

## 松風焼き

**お節料理**の縁起物の一つ。

給食の松風焼きは、ケシの実の代わりに白ごまを使っていますが……

表面にケシの実をまぶし、裏には何も無い状態であることから「**裏表のない、正直な生き方ができるように**」という願いが込められています。

**和食の要「だし」も軟水だからこそ、十分に味を引き出せる!**

**おひたし**のように、野菜をゆでたり、**水で洗ってしぼったり、たっぷり**と**水を使った料理**も、水に恵まれた日本に定着した料理であり、**世界的にみても特徴あるもの♪**

## Let's cook!

12月の冬至献立(B献立)で、「かぼちゃの豆乳シチュー」を給食で提供したところ、生徒から「おいしかった」「作り方を知りたい」と声をかけられました。そこで、今月は「かぼちゃの豆乳シチュー」のレシピを紹介します。給食と同様に作るととても大変なので、家庭用に少しアレンジしてお伝えします♪

## ★かぼちゃの豆乳シチュー★

～材料(4人分)～

かぼちゃ(2cm角切り)	中 1/4 個(250g)
玉葱(1.5cm角切り)	1 個(180g)
人参(1cm角切り)	1/2 本(70g)
じゃが芋(1.5cm角切り)	1 個(140g)
マッシュルーム(スライス)	5 個(50g)
小松菜(2cm幅ゆでる)	1/4 袋(50g)
ベーコン(千切り)	1 枚(20g)
サラダ油	適量(炒め油)
バター	20g
小麦粉	大さじ2と1/2 (22g)
洋風スープ	250g(家庭では分量の水に固形コンソメ1個でOK)
塩	ひとつまみ(1g)
こしょう	少々
豆乳	350g



～作り方～

- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを加えて香りを出すように弱火でじっくり炒める。
- 中火で玉葱を透き通るまでよく炒め、さらに人参・じゃが芋・マッシュルームの順によく炒める。
- バターを加えたら、一度火を止めて小麦粉を少しずつ振り入れ、混ぜてから弱火で具に小麦粉がなじむように炒める。(焦がさないように注意)
- 洋風スープを入れたら火を強め、クツクツして、とろみがつくまで混ぜる。
- かぼちゃを加え、再度クツクツいうまで火を入れたら、その状態を保てる火加減に弱める。かぼちゃが半ば煮えたら、塩・こしょうで調味する。
- 焦がさないように注意しながら20分煮込み、さらに豆乳を加えて10分煮込む。(沸騰させると豆乳が分離する。弱火でじっくり煮込むことでツヤよくおいしく仕上がる。)
- 味を調べ、小松菜を散らす。(使用するコンソメによっては、塩分少なめのタイプもあるので、塩で調整してください。)

※給食室では、小麦粉の量も多いので、ホワイトルーは別に作ります。バターを溶かし、小麦粉を少しずつ振り入れながら焦がさないように40分以上炒めています。  
※給食の洋風スープは、水に香味野菜・ローリエ・濃縮ブイヨンを加え、野菜の味をよく煮だすように作られています。  
※クリームを仕上げに加えると濃厚な味わいになります。給食では仕上げに豆乳クリームを入れました。(4人分では、シチューだけのために1個買って来ると余ってしまうので省略しました。とろみを確認しながら煮込み時間で調整してください。)