

寒さもこれからが本番です。3学期は、学年のまとめにもなりますから、好き嫌いのある人は何でも食べるように努力し、ない人はワンランクアップして「マナー」や「食文化」などに興味を持るといいですね。自分なりの目標をたて、元気に1年を過ごしてほしいと思います。また、インフルエンザの予防に手洗い、うがいもきちんとして元気に登校してください。

健康な1年で
ありますよう
に!



1月の給食

一食文化に興味をもとう

1月は、日本が昔から大切にしている言い伝えや習慣、食文化がたくさん残っています。初詣や年賀状、お年玉、おせち料理、お雑煮などがあります。でも、最近ではこれらの行事も遠ざかってきています。給食では、おせち料理の代表的なものや新年の行事（七草や小正月）を知ってもらいたいと思い、料理を給食用にアレンジして実施しています。

1月8日（七草ごはん、紅白なます、関西風雑煮）

1月9日（にしめ、ごまめ、ちぐさやき、関東風雑煮、）

1月15日（おこのみやき、すのもの、小豆粥）



白いにんじんとお正月用の赤にんじん、黒いだいこんと雑煮だいこんを一緒にてんじ展示して見比べてもらいました。



はる（春の七草）を展示しました。

たまごよりりだてまき卵料理の伊達巻は、昔の本は巻物だったことから、教養や文化の発展をあらわしているそうです。給食では、巻物にできないので、千草焼にしています。

こしょうが小正月という行事を知ってもらうため「小豆粥」を紹介しました。でも、生徒たちにとっては、四角いお好み焼きの方がめずらしいということでした。

1月16日は、（おにぎり、豚汁、コロッケ、牛乳）・・・炊き出し風給食です。



豚汁は、「いつもよりあたたかい!」「コロッケおいしい!!」という感想が多く、炊き出し風も喜ばれてしまいました。体験給食を実施するのは、むずかしいです。

1月17日は、18年前の阪神大震災の日です。今は、「防災ボランティアの日」となっています。豚汁は、順番を守って調理員さんによそってもらいます。このときは、きちんと挨拶することも伝えました。いろいろな大きさのおにぎりの中から自分の食べられるものを2個選びます。コロッケは、紙に包んでいるので落とさないように気をつけて食べる練習です。

全国学校給食週間 - 1月24日～30日 -

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校ではじまりました。当時は、貧しい家庭のため、子どもたちの栄養を改善するためにおにぎりや漬物など簡単な食事が提供されていました。今では、食生活が豊かになり、子どもの生活習慣病の増加など食生活の乱れを見直すお手本となるように給食が提供されてきています。本校も給食の歴史をひもといて昔の給食を再現することもあります。今年度は、郷土料理を紹介することにしています。鹿児島県奄美大島の「鶏飯」、高知県の「けんかもち」、和歌山県の「うめごはん」「くじらのこはくあげ」です。全国の郷土料理を紹介するときは、必ず和歌山県の食事も紹介するようにしています。和歌山県産の食材は、種類が多いので少しでもたくさん知ってほしいと思っています。

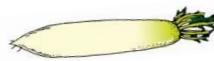


キウイフルーツ



日本名は、「ちゅうごくさるなし」というそうです。中国で見つかった果物ですが、今は、9割がニュージーランドで作られています。ニュージーランドの珍鳥キウイに似ているのでこの名前がついたそうです。ビタミンCを多く含みます。硬いときは、りんごと一緒に袋に入れておくとおいしく食べられます。給食で使うのは、和歌山県紀美野町産です。

だいこん



1月の給食で使っているだいこんは、高等部1年生が畑で育てている「だいこん」です。12月の末には、細くて小さいだいこんでしたが、1月には、とても立派なだいこんに育っていました。給食では、1年生の育ててくれただいこんを大切に使用したいと思います。農作業班のみなさんありがとうございます。

一口メモ

「食」という字は、人を良くすると書きます。健康なからだは毎日の食事で作られています。でも、もっと詳しくいうと「自分の食べたもので、自分の体はできている」ということになります。食べものは、1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさんの種類の食品を食べることをおすすめします。「自分の健康は、自分で守りましょう!」バランスの良い食事、朝食をきちんととることが健康につながっていきます。