

月 <Monday>	火 <Tuesday>	水 <Wednesday>	木 <Thursday>	金 <Friday>
------------	-------------	---------------	--------------	------------

全国学校給食週間

今年の全国学校給食週間は、「紫波町ゆかり給食」をテーマに、5日間を通して「食」と「地域」「世界」とのつながりを感じられる特別メニューを提供します♪地域の歴史や文化に触れ、また地元の味を楽しみながら、地域の特産品や偉人について興味を持つきっかけになると嬉しいです。



学校給食のはじまり



9<給食クイズ>
学校給食が始まったのは、どのような理由からでしょう？
①食材がたくさん手に入るようになったから
②貧しくてお弁当をもってこれない子がたくさんいたから
③お弁当を持ってくると早弁する子がいたから

答え：②貧しくてお弁当をもってこれない子がたくさんいたから

Instagramを開いています
紫波町の食についての情報はこちらから♪




全国学校給食週間

13<学校給食のはじまり>
学校給食は、明治22年に山形県の学校で始まったとされています。献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。この給食は貧しくて、生活に困っている子どもたちに与えられたものでした。今の学校給食は、子どもたちの健康や成長を支えるため、また、週1回を目安に実施している学習ふりかえり給食、献立から地域の食べ物を知るといった教材としての役割もあります。今日は紫波町でとれた、にんじんを使ったみそ汁です。献立表で下線が引いてある食材は紫波町産のものなので、確認してみましょう。

14<脱脂粉乳>
脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分を除き、粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。戦後の学校給食では、アメリカから送られてきた脱脂粉乳を湯で溶かしたものが出されました。栄養が足りなかった日本人にとっては、たんぱく質やカルシウムをとることができるものでしたが、あまり好んで飲むものではなかったそうです。昭和45年頃に、牛乳に変わりました。牛乳には成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。給食がない日も食生活に取り入れましょう。

15<学習ふりかえり給食・中学校家庭科「持続可能な食生活」>
農林水産省によると、私たちは毎日一人あたり、ごはん茶碗1杯分(約114g)の食品を捨てています。食べられるのに捨てられてしまう食品を食品ロスといいます。日本の食品ロスは年間約523万tになり、世界の飢餓に苦しむ人々への食糧援助量(約480万t)を上回ります。持続可能な食生活を送るためには一人ひとりが食品などの資源を無駄にしないことが大切です。給食では、苦手なものが出たとき、まずは「一口食べる」ことから挑戦してみましょう。

16<冬を元気に過ごそう>
紫波町内すべての小中学校で3学期の給食が始まりました。冬休みの自分の食生活を振り返ってみましょう。早寝早起き朝ごはんが守れましたか。食事の内容は、ご飯やパンなどの主食と、肉・魚や野菜を使ったおかずの組合せを意識しましたか。甘いものをとりすぎませんでしたか。まだまだ寒い季節が続きます。冬を元気に過ごすために、日ごろから食事と運動を心がけるようにしましょう。

生活のリズムを取り戻そう!

19<食育の日・よくかむ給食>
よくかむことは、今の自分の健康にはもちろんですが、将来の健康のためにも大切です。自分の歯が20本より少なくなると、かむ力が低下し、生活習慣病の原因になることもあります。80歳までに20本自分の歯を残すという「8020運動」も進められています。健康で長生きするためにも、県で取り組んでいる「60プラスプロジェクト」にもありますが、ひとくち20回を目標によくかんで食べましょう。

20<赤石小6年1組児童作成献立>
今日は赤石小6年1組の児童が家庭科の学習で考えた献立が登場です。コメントを紹介します。「ビタミンを多くえらび体の調子を整えられるようにしました。」中華風の献立で栄養バランスも整っています。デザートにチーズを取り入れたことで、無機質もしっかりとれていますね。今日の給食には1月が旬の、小松菜と大根が入っています。みなさんで味わっていただきますよ。

21<減塩適塩の日給食>
給食は薄味を心がけていますが、それは子どもの頃に味覚が形成され、おいしいと感じる物が決まってしまうためです。味の濃い物ばかり食べていると濃い味でないと満足できなくなってしまい、塩分や糖分、油のとりすぎにつながり、病気の原因になることがあります。口中調味という、ご飯とおかずを口の中で混ぜて味を作る食べ方があります。おかずそれぞれに味がついているので、組み合わせながら食べて今のうちから減塩を心がけましょう。

22<西の杜小6年1組児童作成献立>
今日は西の杜小6年1組の児童が考えた献立です。コメントを紹介します。「いろいろありつつ、バランスが取れていて、和の雰囲気味わえる体も心も温まるような、ぬくもりのある献立に決めました。」見た目もいろいろとちりな和風の献立ができましたね。いよかんを入れたことで、栄養のバランスも整いました。今日の給食には旬のほうれん草、ねぎ、いよかんを取り入れています。

23<学校給食週間① ALTの先生の国の料理>
学校給食週間1日目の今日はアメリカ出身のALT ロバート先生から教えてもらったアメリカで人気のスクールランチメニューが登場です。主食は丸パン、主菜はトマトソースのかかったハンバーグです。汁のクラムチャウダーは寒い季節にぴったりなアメリカ生まれの温かいスープです。「クラム」とはあさりなどの貝のこと、「チャウダー」とは具だくさんスープのことをいいます。味わっていただきますよ。

26<学校給食週間② とり野菜みそ給食>
2日目の今日は石川県にゆかりのある給食です。紫波町はパレールを通じて石川県と交流があります。そこで今日は、石川県の野菜をいっぱいのように考えられた調味料「とり野菜みそ」を使った「とり野菜みそ汁」が給食に登場です。味の決め手となるみそは石川県にある、まつやさんから寄付していただきました。また、副菜には石川県の郷土料理で、じぶじぶ煮ることが由来とされている「治部煮」を取り入れました。どちらも寒い季節に体が温まる料理です。

27<学校給食週間③ 宮沢賢治ゆかり給食>
学校給食週間3日目の今日は、岩手が生んだ作家・宮沢賢治ゆかり給食です。本を読んだことがない人でも一度は名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか。作家の他に農業学校の先生でもあり、色々な野菜の研究をしていた賢治は、そばやサイダー、野菜を好んで食べたそうです。今日は賢治のつくった童話作品をモチーフにした山猫すいとん、かぼちゃのきび煮やラムネのゼリーで賢治をイメージしてみました。

28<学校給食週間④ 野村胡堂ゆかり給食>
4日目の今日は紫波町出身の野村胡堂さんにゆかりのある給食です。「銭形平次」をはじめとする数多くの作品を生み出した小説家でもあり、「あらえびす」のペンネームで音楽評論家としても活躍していました。今日は野村胡堂さんが初めて食べて感動したという「カレー」を取り入れました。カレーには銭に見立ててちくわが入っています。紫波町には他にどんな名譽町民の方々がいるでしょうか。図書館などで紫波町の歴史をさぐってみるのも面白いですね。

29<学校給食週間⑤ 復活もっちりハムカツ給食>
給食週間最終日の今日は、サクサク衣の中にとろ〜もっちりなお餅が入った紫波町のB級グルメ「もっちりハムカツ」が登場です。みんなから『また食べたい!』という熱いリクエストをたくさんもらっていたこのメニュー。実は、数年前に作っていた会社が閉鎖してしまい、給食に出せなくなっていました。そんな中、地元の業者さんが立ち上がり、この「もっちりハムカツ」を復活させてくれました!感謝を込めて、最後まで美味しく味わってくださいね♪汁物は、風味豊かな町産酒粕「月の輪」を使用した「たらの粕汁」です。

30<食材の切り方>
給食では、いろいろな食材を使いますが、料理に合わせて切り方も変えています。今日の汁物の大根とにんじんは「短冊切り」という切り方です。この他にも、いちよう切りや乱切り、みじん切り、ささがき、くし切り、輪切り、さいの目切りなど、形によって切り方の名前も違います。切り方を変えることで、食感やかみごたえも変わってきます。食材を切るときに使う包丁にも目的、形、素材、大きさなどにより多くの種類があります。

