



食育だより



令和7年1月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「学校給食について知ろう」



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

全国学校給食週間とくべつメニュー♪



1月24日～30日の給食には、全国各地のしる物が登場します! つるりと一緒に全国のしる物を食べて、その土地の食文化を体験してみよう!

1/30

おきなわ県「ウチナーみそ汁」

最後はおきなわ県からの登場! 「ウチナー」はおきなわという意味の方言です。ウチナーみそ汁はランチョンミートというひき肉をハムにしたものや、たまごを加えた具たくさんみそしるです。おきなわでは、大きなどんぶりいっぱいのみそしるとごはんがセットになったみそしる定食が定番です!

寒さが厳しい時期になりました。この時期は風邪をひいたり、ノロウイルスが流行ったりと体調をくずしやすいので、手洗いうがいをしっかりする、栄養バランスのよい食事をする、しっかり運動する、じゅうぶんな休養をとることを心がけ、体調管理に努めましょう。



給食の思い出を聞かせてください



学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多くいます。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



1/24

青森県「たらじる」



初日は私たちのふるさと青森から、冬においしい魚「たら」を使ったみそ汁です。

たらは、にんじんのこあえやアラを使ったじゃっぱ汁など、あますところなく味わうことができるため、青森の冬に欠かせない魚です。

1/28

宮城県「はっとじる」



はっとじるは、小麦粉をねって作ったうすい生地が入ったしる物です。

昔、大名が「こんなにうまいものを農民に食べさせるのは”ごはっと”だ」と言ったのがはっとじるの名前の由来だそうです。

向こう側がすけて見えるくらいすくのばして作るのが宮城県の女性の特技だったそうですよ。

1/27

山形県「いもに」



いもには山形県の秋の風物詩です。川の近くになかまと集まってなべを囲む「いもに会」が開かれるほど、地元の人に愛されている料理です。

じつは、山形県は学校給食が始まった場所で、明治22年に貧困児童を対象に始まり、全国へと広がっていききました。

1/29

奈良県「あすかじる」



飛鳥(あすか)時代に中国から伝わったしる物です。牛乳が入るので、クリームシチューのようなまろやかな味わいのみそしるです。今回はみそと相性のよい豆乳にアレンジしてみました。

学校給食レシピコンテスト入賞

食に興味・関心をもってもらうために、県産品を使った学校給食レシピの募集がありました。

小学校部門には186点の応募があり、その中から審査委員がレシピをもとに作った料理を食べ、作りやすさやおいしさなどを審査しました。その結果、鶴田小学校から、6年1組 赤石 瑠羽さんが最優秀賞に選ばれました!

----- レシピの条件 -----

- 1 青森県産の食材を使った、家庭や学校給食でも簡単にできるレシピであること
- 2 次の6品の県産品から1品以上使用したレシピであること
「とり肉、サケ・マス、ほたて、にんじん、牛乳、りんご」

最優秀賞

ご飯がすすむよ!
テリトロ鶏の生姜焼き



◆青森県産のとり肉、りんご、人参を使った料理です。

<イメージ>



皮付きりんご



給食センターでは、毎年11月下旬からの旬の時期に、鶴田町産のりんごを、デザートとして毎食提供しています。りんごは地域のみなさんからいただいたもので、給食センターできれいに洗い、消毒・カットし、栄養満点の皮付きで提供されます。

りんごの効能



病気の予防

動脈硬化症(心臓病・脳卒中)、糖尿病などの生活習慣病を予防してくれます。



便秘の解消

りんごの食物せんいが腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、便秘をよくします。



貧血の予防

りんごに含まれるビタミンCが鉄分の吸収を高めてくれます。



むし歯の予防

りんごをかじることで、歯肉がじょうぶになり、かむことでだ液の分泌もよくなり、むし歯や歯肉炎の予防が期待できます。



肥満の予防

食事の前にりんごを食べると満腹感があり、食べ過ぎを予防します。