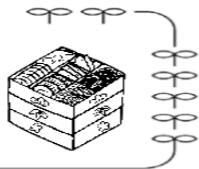




食育だよい



令和8年1月19日発行
No. 134
諫早市東部学校給食センター
TEL 0957-22-6777

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理に気をつけて、楽しい学校生活を送りましょう。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

学校給食のはじまり

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出されたのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。



給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

作ってみませんか「とりめし」



とりめしは、諫早の目代町や本野地区に古くから伝わる郷土料理です。昔からお盆とお正月には欠かせない料理で、来客をもてなすため、男の人たちが家庭で育てた鶏肉を使い、細かく切って、しょうゆとみりんで味付けし、ごはんに混ぜてふるまつと言われています。

☆小学校29日(木)、中学校30日(金)実施

<材料> (4人分)

・ごはん	600g
・鶏もも肉(こま切れ)	140g
・グリンピース	12g
・濃口しょうゆ	小さじ2・1/2
・薄口しょうゆ	小さじ2・1/2
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ2
・おろししょうが	5g

<作り方>

- ①鶏肉、しょうがを炒め、調味し、グリンピースを加える。
- ②ごはんと具を混ぜ合わせる。

～全国学校給食週間中の給食～

全国学校給食週間中は諫早市や長崎県内の郷土料理や特産品を使った料理が登場します。

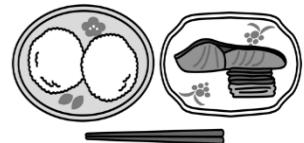
「れんこん」の炒め物

からこ
諫早市森山町の唐比にハス池があり、6月にきれいな花が咲きます。収穫されるれんこんは、「幻のれんこん」と呼ばれています。もっちりとしておいしく有名です。

小学校29日(木)、中学校30日(金)実施

『昔の給食』

給食は今から約135年前に始めされました。お弁当を持ってくることができない子どもたちのために昼ごはんを出したのが始まりです。その頃の給食はおにぎりと焼き魚と漬物という少ないのでしたが、当時の子どもたちは喜んで食べたと言われています。当時のままではありませんが、「麦ごはん、みそ汁、魚料理、野菜料理」という献立です。



小学校26日(月)、中学校26日(月)実施

「にんじん」のきんぴら

いいもり
諫早市飯盛町の「牧野台地」では、たくさんのにんじんが作られています。にんじん畑が、海岸の近くまで一面に広がっています。

小学校28日(水)、中学校27日(火)実施



「黒おこし」



おこしは藩庁が許可していた数少ない菓子の一つです。香ばしく煎られた乾飯の歯ざわりと独特の風味は、江戸時代から続く諫早の伝統的な銘菓です。

おいしい水と米があるからこそ生み出される味です。

小学校29日(木)、中学校30日(金)実施

「ぬつペ」

片栗粉でとろみをつけた具だくさんの煮物で、人が集まる日の料理として各家庭で作られていました。

「麩」が入るのが特徴です。ふつうは「白い玉麩」を使いますが、お祝いの時にはきれいな色のついた「麩」を使うそうです。給食ではかわいい「手まり麩」を使っていました。



小学校29日(木)、中学校30日(金)実施

「くじら」のみそがらめ

長崎県では昔からくじらを大切に食べてきました。今でも全国で一番多く、くじらを食べています。くじらの赤身を揚げて甘みそをからめています。

小学校27日(火)、中学校28日(水)実施