



令和3年1月19日

1月号

杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 山本 貴子

あけましておめでとうございます。昨年12月は「杉並区中学校駅伝大会」に行ってきました。結果は男子5位、女子13位で、一生懸命に走る生徒さんの姿に感動させられ、元気をもらいました。令和3年度から給食の体制が大きく変わります。私たちも駅伝で頑張ってくれた生徒さんのように、変化に負けず、良い仕事をしようと奮起いたしました。今年度も残り3ヶ月です。今年もよろしくお願ひいたします。

年末年始は、大人も子供も夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちです。みなさんはいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、『早寝、早起き、朝ごはん』で、早く生活リズムを元に戻しましょう。東京の新型コロナウイルス感染者を減らせるように、確らないように、ウイルス感染予防のための手洗い、うがい、消毒、マスク着用をしっかり行っていきましょう。

## <行事の必要性>



世の中には、クリスマスや誕生会をやることに意味があるのか、疑問に思う人がいます。知人(女性)は、クリスマス、パートナーに会う約束をしました。お互い忙しいようで、彼女も仕事をしていますから、フレックスでその日の仕事を早めに切り上げ、やっとのことで会う時間を作ったそうです。ところが、当日、彼の都合で、結局会うことができませんでした。もともと、クリスマスに会うこと自体、乗り気でなかった彼は、残念がっている彼女に対し、『クリスマスって何だろうね。こだわって特別なことをしようとする気持ちが理解できない。』と疲れた様子で言いました。そんな彼に、彼女はこう答えました。

『愛しい気持ちとか、日頃の感謝を伝えたいから、クリスマスや誕生日を利用するんだよ。イベントが先ではない。』 その一言は、彼を納得させるのに充分でした。

## <お正月のお節に込められた願いとは>

お正月、お節を食べましたか？お節の素晴らしいところは、一つ一つに食べた人が幸せに暮らせるよう、願いや意味を持たせているところです。

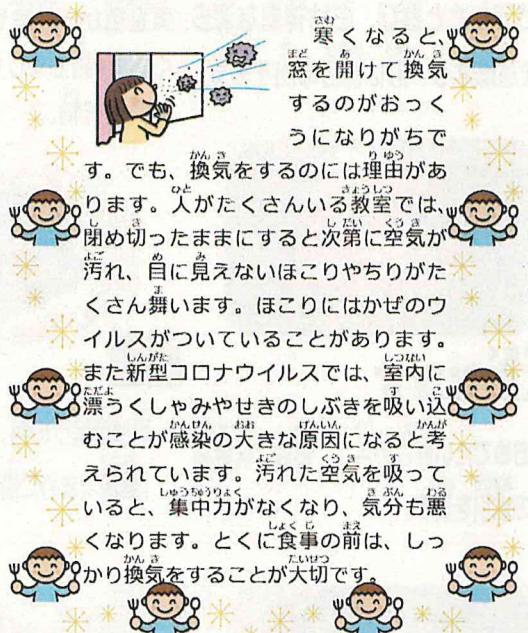
気持ちは思っているだけでは伝わりません。お正月のお節は、行動で気持ちを示す良い機会ではないでしょうか。来年に向けて、今年食べたお節料理の意味を見直してみましょう。来年は、親子でお節を作ってみるのも良いかもしれませんね！



お正月、「1年の幸福をもたらす」年神様を家に迎えるためにお供えするのが鏡もち。鏡もちは、平たく円形の鏡のようを作った大小2つのもちを重ねたもの。「だいだい」や「裏白」などを飾り付けたりもする。「だいだい」は代々家が栄えるように願うなど、それぞれの飾りにも意味がある。



## 食べる前には換気が大切



# <お節料理の品々>



## 紅白かまぼこ

赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさを意味する。形は初日の出を表す。



## 紅白なます

おめでたい紅白の色で、形はご祝儀袋の水引を表す。



## 昆布巻き

こぶを「よろこぶ」にかけている。



## えび

長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできることを願う。



元氣に過ごせますように。



## くりきんとん

黄金色から財産や富を得ることを願う。くりは「勝ちぐり」ともいわれ、縁起のよい食べ物。



## 黒豆

黒は魔除けの色。また豆に“まめ”をかけて「健康でまめに働けますように」と願う。



## 田作り

昔、干したいわしを粉にして田畠の肥料（干鰯）にしたことから豊作を願う。



## たたきごぼう

豊作の年にやってくるという縁起のよい黒いつる（瑞鳥）に形が似ている。また「開きごぼう」という別名から「運が開く」とかける。



## だて巻き

昔の巻物に形が似ているので知識が増え、勉強ができるように願う。



## 数の子

たくさん卵があるので子孫繁栄を願う。

## に煮しめ

使う材料にいろいろな願いを込める。



## れんこん

穴があいて「見通しがよい」と将来の幸運を願う。



## さといも

子いもがたくさんついて子宝に恵まれるように願う。

# 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

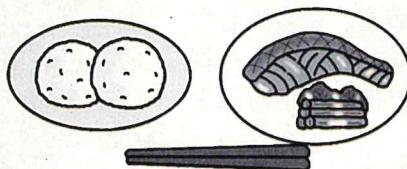
## <学校給食の歴史>

日本の学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現・市）で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21（1946）年12月から始まりました。昭和29（1954）年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20（2008）年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的效果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。神明中学校では「学校給食週間」を、少し早めの20日（水）から、はじめる予定です。

## 日本で最初の学校給食

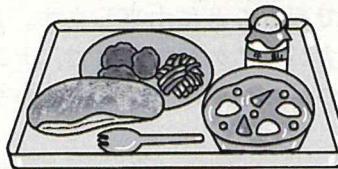
おにぎり、塩鮭  
菜の漬物



明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

## 昭和時代の懐かし給食

揚げパン  
鯨の竜田揚げ  
カレーシチュー



昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？

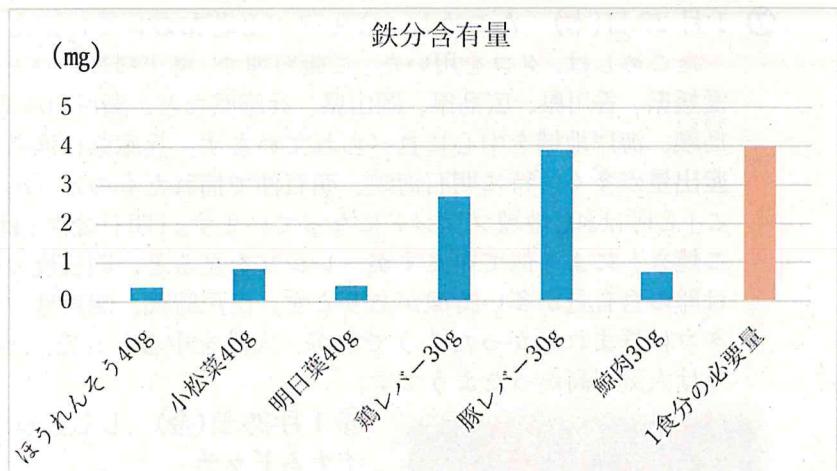
## <神明中学校の学校給食週間>

### ① 1月20日(水) きなこ揚げパン

揚げパンは、昔から、とても人気のあるメニューです。学校給食は昭和29年に始まりました。その頃はまだ戦後の食事が厳しい時代で、休んだ子供のパンを友達が家に届けていました。しかし、せっかく届けても、給食のコッペパンは乾燥しやすく、すぐにカチカチに固くなってしまいました。そこで、当時の給食担当だった方が、揚げたあと、さらに砂糖をまぶすことで、パンの表面の乾燥を防ぐことができるアイディアを思いつき「揚げパン」が生まれたそうです。

### ② 1月21日(木) レバーのカリカリ揚げ

レバーを給食メニューに取り入れることで、1ヶ月の平均鉄分量は高まります。レバーはクセが強いので大人でも苦手意識を持っている方が多いです。そんな中でも、過去の給食業務で評判が良かったのは「から揚げ」や「レバーミートソース」、「ハンバーグ」です。ご家庭でも、ひき肉を使う料理に、ほんの少し、レバーペーストを混ぜると味が良くなります。子供の鉄欠乏を心配するなら、お勧めの食材です。今回は豚レバーを使用しました。一人あたり30g程度なので、ボリュームは控えめですが栄養抜群です。



### ③ 1月22日(金) 油麩丼



油麩丼は宮城県と岩手県で作られる「油で揚げた麩」です。昔、登米地方では、お盆に精進料理を食べるという風習があり、その時に使用する「麩」を揚げることでコクをもたせた食品が「油麩」で、夏季限定の季節食品だったそうです。「コクがある」というのはその通りで、「鶏肉」や「豚肉」が入らずとも、「油麩丼」は美味しいと、職員からも好評の定番メニューになっています。

### ④ 1月25日(月) 鯨の甘辛揚げ

2019年7月1日から商業捕鯨が31年ぶりに再開しました。また、同年6月、日本は国際捕鯨委員会(IWC)を脱退しています。今では考えられませんが、昔、給食メニューでも頻繁に、クジラ肉が使用されていました。鯨の赤肉のカロリーは、豚肉の約3割、うなぎの約4割と低カロリーです。その理由は、タンパク質と脂肪含有量の違いで、タンパク質は多く含まれているのに、脂質は少ないからです。また、不足しやすい鉄分が吸収されやすい形で豊富に含まれ、貧血の予防に役立ちます。

さて、鯨肉は、鶏肉・豚肉・牛肉と比べて、どんな味がするのでしょうか。味わって食べてみてください。

### ⑤ 1月26日(火) ムロアジの麻婆丼、糸寒天の胡麻酢あえ、明日葉チーズケーキ

東京都には、伊豆諸島・小笠原諸島といった多くの島々が存在し、水産業が地域の重要な産業となっています。ムロアジのハンバーグは以前も出しましたが、今月は豚肉と合わせて麻婆丼にしてみました。

明日葉は「今日、葉を摘んでも明日には芽が出る」と形容されるほど生命力が旺盛であることに由来します。 $\beta$ カロテンが豊富、栄養満点で体に良いのですが、アグが強いので、ナムルや炒め物など油を使った調理法で食べるのがおすすめです。給食のチーズケーキでは明日葉粉末を使用します。



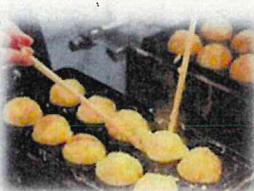
### ⑥ 1月27日(水) 小倉バタートースト、味噌カツ、きしめん

名古屋のご当地グルメで、岡本先生からのご提案でした。新型コロナウイルスの影響で、旅行も制限されていますが、給食で旅行した気分になってもらえると嬉しいです。「きしめん」とは、平たく延ばした麺(4.5mm以上厚さ2.0mm以下)のことを言います。「きしめん」は「ほうとう」に似ているといわれますが、「ほうとう」は麺を作る際、塩を使用しません。そして、味付けも味噌ベースが多いそうです。今回は「きしめん」なので、醤油ベースの汁で作ります。



### ⑦ 1月28日(木) たこめし、キャベツと若布のレモン和え

たこめしは、タコを用いた、ご飯料理で、郷土料理のひとつです。愛媛県、香川県、広島県、岡山県、兵庫県など、瀬戸内海周辺の島嶼、海岸地域を中心に食べられています。兵庫県は漁獲量、産出量が多く、特に明石海峡、明石沖で捕れたものは「明石だこ」と呼ばれ、地域ブランドになっています。「明石焼き」は「たこ焼き」によく似ていますが、レシピを見ると、明石焼の生地は卵の含有量が多い特徴があります。江戸時代、関東地方ではタコは好まれなかったそうですが、大阪を中心とした関西地方では人気が高かったようです。



### ⑧ 1月29日(金) ししじゅうしい、にんじんしりしり、イナムドゥチ

沖縄料理は8月に出していますが、今回は「にんじんしりしり」が加わりました。「しりしり」は「織切り(せんぎり)」の沖縄方言です。また、スライサーを使うときの「スリスリ」という音から名前がついた説もあります。ししじゅうしいには刻み昆布、イナムドゥチは豚骨とさば節で出汁をとり、豚バラ肉が入ります。旨みたっぷりの沖縄料理を楽しみにしていてください。

