

# 給食だより 1月号

令和6年1月9日  
和光市立第三小学校



あけましておめでとうございます

新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。今年も安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



## ～日本各地の郷土料理を紹介します～

和光市の学校給食では、令和元年度から「食育の日」に日本各地の郷土料理を提供しています。日本は四方を海に囲まれ南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫したものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

**かつおのたたき (高知県)**

もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。

**へしこ (福井県)**

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。

**いも煮 (山形県)**

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。

**太巻きずし (千葉県)**

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。

**からしれんこん (熊本県)**

れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。

**柿の葉ずし (奈良県)**

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみが特徴。

九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県)	岩国ずし (山口県)	めはりずし (和歌山県)	のっぺい汁 (新潟県)	おきりこみ (群馬県)	石狩鍋 (北海道)
ちゃんぽん (長崎県)	かきの土手鍋 (広島県)	にしんなす (京都府)	かぶらずし (石川県)	しもつかれ (栃木県)	じゃっば汁 (青森県)
冷やし汁 (宮崎県)	鯛めし (愛媛県)	ふなずし (滋賀県)	ほうとう (山梨県)	深川丼 (東京都)	ひつつみ (岩手県)
鶏飯 (鹿児島県)	讃岐うどん (香川県)		ひつまぶし (愛知県)		こづゆ (福島県)

## 「埼玉県の郷土料理」知っていますか？

私たちが住んでいる埼玉県は、年間を通じて晴れの日が多い、農業に適した環境です。海には接していませんが、その立地を生かして、米の栽培を中心とした農業の盛んな地域です。(ごぼう・にんじん・さつまいもなどの根菜類、長ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、梨、みかんなどの生産が盛んです)

### <埼玉県の郷土料理>

切り株揚げ 冷汁うどん ゆべし みそポテト つとっこ 炭酸まんじゅう  
しゃくし菜漬け つみっこ(すいとん) けんちん汁 かてめし おなめ  
おっきりこみ えびし あずきすくい すったて 北本トマトカレー など



©コバトン

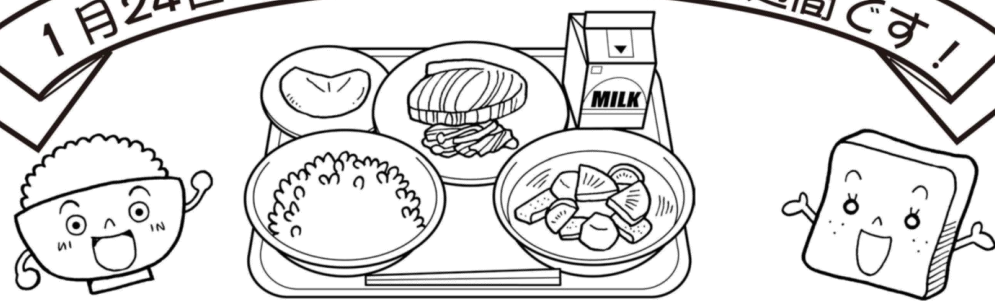
埼玉県にもいろいろな郷土料理がありますね。興味がある人は調べてみましょう。

### 令和5年度 食育の日メニュー

- 5月:せんざんき(愛媛県) 6月:かてめし・まゆ玉汁(兵庫県)
- 7月:もずく汁・にんじんしりしり(沖縄県)
- 9月:もぶりごはん(鳥取県)
- 10月:打ち豆汁(福井県)・じぶ煮(石川県)
- 11月:おっきりこみ(埼玉県)
- 1月:きりたんぼ汁(秋田県)・さばの南部焼き(青森県・岩手県)



## 1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

学校給食の始まりは、貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。しかし、栄養補給の役割のほかにも、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。

今年も学校給食を通して、さまざまな食に関する情報を発信していきたいと思います。給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身につけていきましょう。



※次のページに全国学校給食週間にちなんだ特集「調理員さんに聞きました!!」や給食室探検「ハンバーグ作り密着編」を掲載していますので、ぜひご覧ください。



# ～全国学校給食週間特集～

わたしたちが  
作っています

## 調理員さんに聞きました★2024

### ①作るのがとても大変なメニューベスト3

第1位



ハンバーグ

第2位



マカロニグラタン

第3位



じゃがもちスープ

### ②調理員さんおすすめメニューベスト3

第1位



からあげ

第2位



ワンタンスープ

第3位



みそカツ

### ☆調理員さんからのメッセージ☆

#### ～第三小のみなさんへ～

みなさんは、毎日おいしく給食を食べていますか？私たちが調理員は、みなさんに「安全・安心・おいしい給食」を食べてもらうために、暑さや寒さにも負けず頑張っています。私たちが一番うれしいことは「食缶の中がからっぽで返ってくること」です。苦手なものが出てくることもあると思いますが、完食めざして食べてくださいね。

## 第三小学校の給食室探検!!

### ～ハンバーグ作り密着編～

給食の「豆腐ハンバーグ」は、つなぎに卵やパン粉、牛乳を使用しません。その代わりに片栗粉(でんぷん)や豆乳を使用することで、アレルギーの児童もみんなと同じハンバーグを食べることができます。調理員さんのアンケートでは「作るのがとても大変なメニュー」第1位ということで、今回は給食室でのハンバーグ作りの様子を紹介したいと思います。



①ひき肉に玉ねぎと調味料(塩・こしょう・ナツメグ)を混ぜます。



②豆腐をくずしながら、①のひき肉に混ぜ込んでいきます。

手の感覚がなくなるほどの冷たさです!!



③豆乳を加え、しっかり混ぜ合わせていきます。



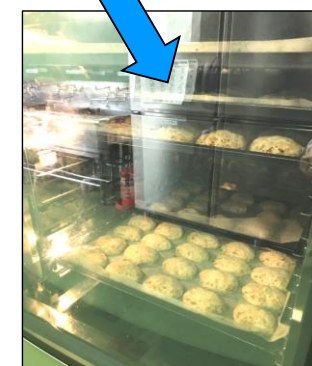
④ハンバーグのたねを等分にしていきます。



⑤④で等分にしたたねをさらに1人分の大きさに分けていきます。



⑥空気を抜きながら、形を整えます。約520個を4人で作業しました。



⑦スチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにします。焼きあがったハンバーグに、特製ソースをかけます。



### 給食ができました!!



豆腐を入れることで、ふっくらと焼きあがりました♪

