



給食だより

平成30年12月第59号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

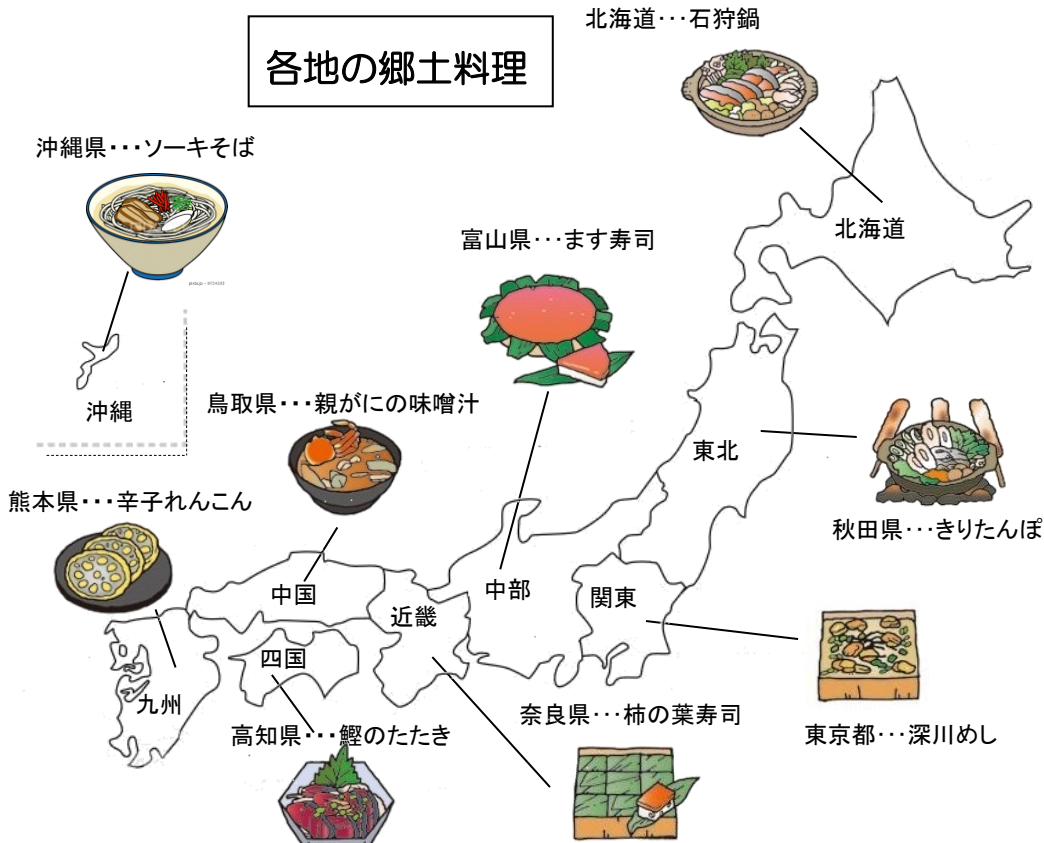
今年もあとわずかになりました。寒くなると体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。元気に過ごすためには、「食事」、「運動」、「休養」のバランスが大切です。一度、食生活や生活習慣を見直し、体調管理に努めましょう。

日本は、北は北海道、南は沖縄まで長細い国の形をしていて、海・山・里などいろいろな自然が広がっています。

昔の人は、その場所で作ったり、とったりしたものをうまく使って、その場所にあった食べ物を食べてきました。その土地でとれたものを使った伝統的な料理を郷土料理といいます。郷土料理には、むかしの人たちの「生きる知恵」がたくさんつまっています。

郷土料理を大切にすることは、地域の食文化を大切にし、身近な食べ物を取り入れるので、環境によい食事へとつながります。

各地の郷土料理



※郷土料理の一例です。他にも地域によっていろいろな郷土料理があるので、調べてみてくださいね。

年末年始には、昔から伝わる行事食がたくさんあります。行事食には、健康・幸せへの願いや自然・命への感謝の気持ちがこめられています。家族と食卓を囲み、行事食にこめられた思いを受け継いでいってほしいです。

冬至12月22日

冬至とは、一年で昼が一番短く夜が一番長い日のことです。この日は、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯とは、浴槽の中にゆずを浮かべて入るお風呂のことで、体が温まり冬の厳しい寒さの中でも健康に暮らせるといわれています。また保存のきくかぼちゃは、昔から冬場の貴重なビタミン源として重宝され、この日にかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといわれています。



大晦日12月31日

年越しそばは、江戸時代ごろから食べられてきました。そばのように細く長く生きられるようにと、一年の最終日に年越しそばを食べる習慣があります。そばは、栄養価が高く、食物繊維を多く含んでいます。



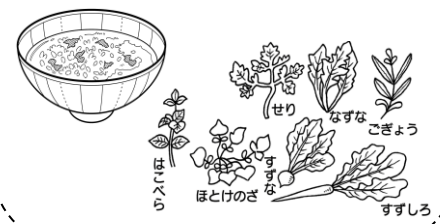
お正月1月1日

お正月に食べるおせち料理は、年のはじめに食べるお祝いの料理なので、おめでたい食材がたくさん使われています。それぞれの食材には、昔の人の願いが込められており、いろいろな食材を食べることで、自然と栄養バランスがよくなるように考えられています。



七草がゆ1月7日

七草の入ったかゆは、冬に不足しがちな野菜を食べられるように昔の人が考えました。お正月におせち料理などで食べすぎた胃腸を休ませるために食べるといわれています。



12月3日と4日は大東市で穫れた新米を使います。

例年、12月と1月の数回分は大東市の農家の方々に学校給食用に栽培してもらった新米を使用しています。今年は異常な猛暑が続いた上に、9月に入ってから日照不足で米の生育が悪く、また台風による被害で収穫量は大変少ない状況でした。また、収穫されたお米も精白米の規格に合格しない小粒のものが多く、学校給食用に使用できる量は昨年度の18%しかないという状況となりました。そのため、12月のうち2日分しか使用できません。大東市産の給食のお米は、谷川地域や野崎地域で作られた「ヒノヒカリ」という品種で、化学肥料や農薬の使用を少なくして作られ、大阪エコ農産物の指定を受けています。農家の方々が苦労して作ってくださったのに、とても残念です。このような厳しい気象状況でも収穫できたお米は、いつも以上に大変貴重なものなのです。



作ってくださった方々のご苦労に心から感謝し、よく味わって残さず食べましょう。他の日は29年産のお米と同じ、30年産の青森県産「つがるロマン」を使用します。

「つがるロマン」

青森県限定で作られているお米で、「あきたこまち」に違う品種のお米をかけ合わせ品種改良して生まれました。「あきたこまち」の旨味と甘みの強さはしっかり受け継ぎつつ、よりあっさりとした味わいが特徴だそうです。今年は東北では台風の影響などなく、お米の収穫量も安定していたそうです。

(生産者の方からのメッセージ)

学校給食において、JAつがる弘前米をご賞味いただき、ありがとうございます。今年産も農家の方々が真心を込めて作った、お米が収穫されています。これからもJAつがる弘前米を味わっていただき、元気に過ごせるよう願っております。

JAつがる弘前職員一同

トマッピー4コマ劇場



今月号は、南郷中学校から寄せられた原稿を掲載します。みなさんも是非楽しいトマッピーの4コマ漫画をお寄せください。

トマッピー4コマ漫画の原稿、提出について

- ①ストーリー：給食や栄養・食べ物のお話をテーマに4コマにまとめてください。
- ②原稿サイズ：縦15cm・横6cm（印刷するためはつきり鮮明に描いてください。）
- ③提出方法：教育委員会学校管理課あてに・中学校名・年組・氏名（掲載時にペンネームを希望する場合は原稿の裏にペンネームを記入）を記入した封筒に入れて、担任の先生や教頭先生に預けてください。



ペンネーム 夏紗なつすず(南郷中2年)