



「給食で感じる『旬』や『食文化』」

春には裏山の筍で筍ご飯、野馬追いが近づくと鰹の焼き漬け、夏のおかずの定番は茄子の揚げ浸し、稲刈りを手伝った時のおやつは、田んぼの土手で頬張る梨。私の「食」の思い出の一端です。

生産技術や物流の向上によって、多くの野菜や食材が一年中手に入るようになった一方で、「食材の旬」や「季節ごとの食文化の由来」は分かりづらくなったと言われます。

給食には、「旬」や「食文化」を大切にしたいメニューがふんだんに取り入れられており、「献立ひとくちメモ」ではそれらのメニューについての説明が、児童生徒にも分かりやすいよう工夫されています。そんなところも給食のありがたさのひとつです。



石神中学校

校長 小林 正和



南相馬市の学校給食メニューを紹介します



毎日の献立には、食育のねらいや願いが込められています。献立表をご覧になり、ご家庭でも給食を話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。



4/17 かみかみ献立より



さつまいもとじゃこの揚げ煮

丸ごと食べられる小魚には、カルシウムがたっぷりです。さつまいもと大豆には食物繊維が豊富に含まれています。材料を素揚げにし、甘辛の醤油だれでからめました。おやつにもおすすめの一品です。

4/18 日本型食生活の日より



日本型食事の献立

主食・主菜・副菜・汁物に牛乳が加わったバランスのとれた食事献立です。ごはんを中心に和食を組み合わせ献立で子どもたちに提供しています。和食のよさを味わいます。

4/22 いちおし献立より



豚キムチ丼

野菜たっぷりの丼です。食物繊維豊富な食材や発酵食品には、腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。また、キムチには、食欲アップやエネルギーの代謝を良くする効果もあります。

5/1 のまたん献立より



中華サラダ

南相馬市産のきゅうり・グリーンカールレタスを使ったサラダです。地元野菜を様々な料理に取り入れ、紹介していきます。

和風汁物の“だし”について



みそ汁やけんちん汁、すまし汁やうどん汁は、子どもたちに“だし”の本物のうま味や香りを味わうよろこびを感じさせたいので、かつお節や昆布、煮干し粉で、だしをとっています。



地域の農産物や特産品、郷土料理を積極的に取り入れていきます。



今年度も、子どもたちがスマイルになる安全で安心な給食作りを目指していきます！



給食で使用している食材の生産地（5/7～5/1 3使用食材）

| 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 |
|------|--------------|-----|---------|-----|----------|
| キャベツ | 南相馬市、千葉県、宮城県 | 小松菜 | 茨城県、宮城県 | 長ねぎ | 南相馬市、茨城県 |
| ごぼう | 青森県 | にら | 新地町 | 豚肉 | 宮城県 |
| にんじん | 徳島県、茨城県 | 小ねぎ | 宮城県、福島県 | 鶏肉 | 伊達市、岩手県 |



5月25～27日開催

相馬地方の伝統行事「相馬野馬追」の開催に合わせ、毎年給食では、野馬追の行事食を提供しています。



＜5月23日の献立＞

貝柱ごはん、牛乳、かつおの揚げ煮、きゅうりの昆布漬け、すまし汁、勝ち栗

教育委員会ポータルサイト上“レシピ集”に、「貝柱ごはん」、「かつおの揚げ煮」が掲載されています。

＜給食時放送資料 献立ひとくちメモより＞

今日は「いざ、出陣」メニューです。今年は5月25・26・27日が相馬野馬追です。国の重要無形民俗文化財に指定されています。出陣の儀式「三献の儀」には、打ちアワビ、勝ち栗、昆布の三品をそろえることが昔から慣習として守られてきました。今日の給食は、アワビの代わりにホタテの貝柱を入れたごはん。塩昆布入りのきゅうりづけ。それに勝ち魚である「かつおの揚げ煮」と「勝ち栗」の出陣メニューです。相馬の野原を颯爽と走る騎馬に思いをはせながら、よくかんでおいしくいただきます！！

～地元野菜をおいしく食べよう～

“のまたん献立”よりレシピ紹介

＊＊南相馬市産の野菜＜きゅうり・グリーンカールレタス＞を使った料理を紹介します＊＊

中華サラダ

＜材料 4人分＞

- 春雨 ----- 15g
- サラダチキン
- またはロースハム ----- 40g
- 卵 ----- 1個
- きゅうり ----- 40g
- グリーンカールレタス --- 40g
- にんじん ----- 5g

新鮮野菜には、ビタミン、ミネラルがたっぷり！！

＜中華ドレッシング＞

- 米酢（酢） 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 三温糖（砂糖）小さじ1
- 白いりごま 小さじ1

＜作り方＞

- ① 春雨はゆでて、5cm幅の長さに切る。
 - ② サラダチキンはほぐす。または、ロースハムは千切りにする。
 - ③ 卵は薄焼きにし、錦糸卵にする。
 - ④ きゅうりは、薄い輪切りにする。グリーンカールレタスは食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ にんじんは、千切りにする。
 - ⑥ ボウルに⑤までの材料を入れ、調味料を混ぜたドレッシングとごまを加え、和えて仕上げる。
- ※ 好みのドレッシングで和えてもおいしいです。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちました。心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



生活リズムを整えるためのポイント

| | | | | |
|--------------------|---|-------------------|----------------------|--|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|--------------------|---|-------------------|----------------------|--|