

給食だより



食育ピクトグラム

— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

今年も、残りわずかとなりました。この時期は、朝晩の冷え込みがより一層厳しくなります。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症や胃腸炎が流行しやすい時季でもあります。予防のために、外出後や食事の前には手洗い、うがいを心がけましょう。

今月のめあて「日本の伝統的な食事について知ろう」

「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、「和食」を後世に、保護・継承していきましょう。

<和食文化の特徴>

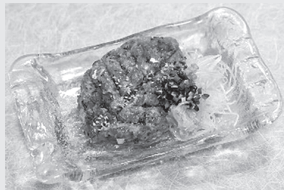
- ・日本は豊かな自然が広がっており、その土地ならではの食材がある。
- ・素材の味わいを活かす調理技術や調理道具が発達している。
- ・一汁三菜を基本とする食事は、栄養バランスがとりやすい。
- ・だしのうまみや発酵食品を使い動物性油脂が少ない食事をしているため、長寿や肥満予防に役立っている。
- ・季節の花や葉で料理を飾り付けしたり、季節に合った器を使用したりすることで、季節感を楽しむ。
- ・伝統的な行事食にも、季節の食材を多く取り入れている。



<千葉県の伝統食>

千葉県は海に囲まれており、温暖な気候と豊かな土地を活かして、米や野菜、果物、肉、魚、卵など多くの農林水産物が生産されています。その農林水産物を使い、地域独自の歴史や文化、食生活とともに受け継がれている郷土料理を紹介しします。

【なめろう】



房総半島近くの海では、あじ、さんま、いわしといった魚がたくさんとれます。漁師たちはとれたての魚を不安定な船の上でも食べられる料理としてみそといっしょに細かくたたいた「なめろう」という料理を作りました。

【さんが焼き】



漁師が山へ行くとときに、「なめろう」をあわびの殻に入れて持っていき、山の家で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになりました。

【はば雑煮】



はばとは、房州産の海そうを干した「はばのり」のことをいいます。はばのりは冬から春にかけて採集し、天日乾燥させます。はばのりを入れたはば雑煮を食べると縁起がよいとされ、正月料理として登場します。

【太巻き寿司】



古くから祭りや結婚式、子どもの誕生日祝い等に作られてきました。千葉県産のお米やのり、野菜などを使い太巻きを作ります。太巻きを切った時の断面のさまざまな模様を楽しむことができます。



給食でも地場産物を使用した献立や郷土料理を取り入れています // ☺