



# 食育だより1月号

※おうちの人といっしょに読みましょう。

令和7年1月17日発行

時津町学校給食公社

今年もよろしくおねがいます



今年度も、残すところあと3ヶ月となりました。今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるようにみんなで協力して準備や後片付けをして、マナーよく、美しく、楽しく食べましょう。

ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅう かん



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

時代の流れとともに変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も、こどもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。給食にたずさわる多くの人たちの思いを感じながら、おいしくいただきます。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p>めいじ ねん <b>明治22年</b></p>  <p>しりつちゅうあいしょうがっこう 私立忠愛小学校 で提供されたとされる 給食。</p>	<p>せんご しょうわ ねんだい <b>戦後(昭和20~30年代)</b></p>  <p>支援物資の脱脂粉乳や 缶詰、小麦粉などを 使った給食。</p>	<p>げんざい <b>現在</b></p>  <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、 郷土料理や行事食、世界の料理など、 食育の教材となる給食。</p>
--	---	---

きゅうしょく

まな っ

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています……



- えいよう しょう  
栄養バランス
- しよくひん しよくい  
食品の種類  
や特徴
- かんしゃ こころ  
感謝の心
- しよくりよう せいさん  
食料の生産  
・流通・消費
- ふるさとの食文化
- にんげんかんけい けいせい  
よりよい人間関係の形成
- しよくじ よろこ  
食事の喜び  
・楽しさ
- せかい しよくぶんか  
世界の食文化
- しよく かん ちしき  
食に関する知識  
・理解・関心
- にほん でんとうじょうし ぎょうじしよく  
日本の伝統行事と行事食

きゅうしょくとう ばん かつ どう

と お まな

## 給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は給食の準備・配膳・片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身に付けるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割をはたすこと、ともだちと協力して仕事をするなど学びます。



給食週間には、長崎県の郷土料理や地場産物などが登場します！

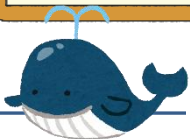
おたのしみに！！

第一調理場(小学校)

- ・ヒカド ・浦上そぼろ
- ・レモンステーキ味のソテー
- ・ハンバーガー (佐世保バーガー)
- ・ひよっつるの酢のもの
- ・ずうし ・鯨の竜田揚げ

第二調理場(中学校)

- ・ぬっぺ ・あじフライ
- ・いりやき ・とんちゃん
- ・高菜の炒めもの ・昔の給食
- ・ちゃんぽん ・よりより
- ・ずうし ・鯨のオーロラがらめ



# くじらの食文化

長年、長崎には「鯨」を食す文化があります。古くから周囲の海で捕鯨が盛んに行われていたことを意味します。江戸時代、大村湾の東側に位置する「彼杵(そのぎ)」は、長崎街道の宿場町と共に、捕鯨集散基地として栄えた町です。平戸街道とも交わる要衝だったことから、平戸、生月、五島で捕れた鯨が彼杵に水揚げされ、ここから各地へ仕分けされていきました。長崎の町へは、彼杵港から船で時津港へ渡り、浦上街道を通して移送されました。

(「ナガジン」発見！長崎の歩き方より)

鯨を魚や肉に変えてもおいしいです！

【鯨の竜田揚げ】

(材 料) 鯨赤肉(1~2cm角)100g ㊦ (おろししょうが 2.4g さとう 1g 酒 3g 濃口しょうゆ 10g) 片栗粉 10g 揚げ油

(作り方) ①鯨に下味(㊦)をつけ、片栗粉をまぶし、油で揚げてしあげる。

【鯨のオーロラがらめ】

(材 料) 鯨赤肉(1~2cm角)100g 片栗粉 10g 揚げ油 ㊦ (米みそ 8g さとう 5g おろししょうが 2g みりん 8g 酒 3g ケチャップ 15g)

(作り方) ①鯨に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

②㊦を混ぜあわせ、加熱し、揚げた①にからめてしあげる。



## 生活リズムを見直そう



3学期が始まって2週間ほどたちましたが、冬休みで崩れがちだった「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムはとりもどせましたか？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>お 起きたら、あさひ あ 朝日を浴びる</p>	<p>ちようしょく 朝食をよくかんで 食べる</p> <p>い トイレへ行く じゆうかん 習慣を つけましょう。</p>	<p>ひるま そと からだ 昼間は外で 体を 動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった 時間に食べる</p>	<p>はや 早めに ぶとん はい 布団に入る</p> <p>ね まえ き 寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましょう。</p>
----------------------------	--	--------------------------------	------------------------------	---