

1月24日～30日は「学校給食週間」です。

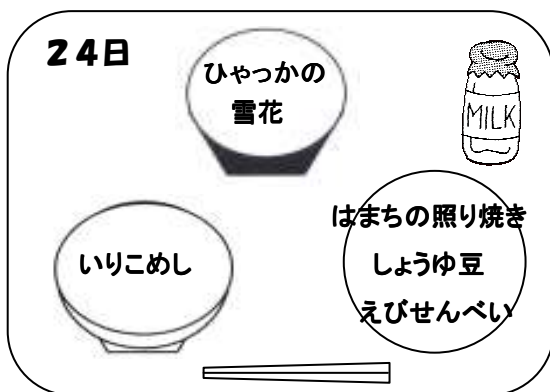
◆学校給食の歴史◆

1月24日は「給食記念日」です。第二次世界大戦後、ユニセフの救援物資（LALA 物資）でミルクとパンの給食が始まって60年以上がたちました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養の補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人間形成」や「マナーの体得」、「和食などの伝統的な食事の見直し」、「生活習慣病予防」、また「地産地消」などの地域に根ざした給食へと役割も変わってきています。

明治22年	日本で初めて、お弁当を持ってくることのできない子どもたちのために、山形県鶴岡市の小学校で給食が始まりました。最初の頃の給食は、「おにぎりと漬け物、魚の干物」だったそうです。
昭和7年	日本各地で給食が始まりました。
昭和19年	戦争で食べ物が少なくなり、米、みそなどの特別配給で学校給食が実施されましたが、給食を中断する学校も多くなりました。
昭和21年 12月24日	世界各国からミルクや缶詰などをもらって、再び学校給食が始まりました。これを記念して、1ヶ月後の1月24日を給食記念日とし、その日から1週間を学校給食週間としています。
昭和36年	詫間中学校に給食場ができました。現在の給食場は、昭和61年3月に完成しました。

◆学校給食週間中の献立を紹介します◆

学校給食の歴史を振り返り、いつも何気なく食べている給食の意義や役割についてもっと理解を深めてもらおうと、今年も郷土料理や地場産物をたくさん取り入れた学校給食を実施します。この機会に食文化に触れてみたり、香川の特産物に親しんだりしましょう。そして、この食文化を次世代へもつないでいてくれることを願っています。



いりこめし いりこ漁の盛んな三豊地区の郷土料理です。



ひゃっかの雪花

豆腐を雪が舞っているように見立てて、雪花（せっか）と呼んでいます。東讃の方では「まんばのけんちゃん」と呼ばれています。

はまち

香川県の県魚である「はまち」。香川県東部の引田町で養殖が盛んに行われています。

しょうゆ豆

米の裏作として作られた空豆を使って、農繁期には常備食として作られていました。香川県の郷土料理です。

えびせんべい

中学校近くのえびせんべい本舗小林で焼いていただいたものです。材料はえびと片栗粉だけで、1枚にえびが4匹も使われています。

打ち込みうどん

具だくさんの汁に生のうどんをいれたものは打ち込みうどん、ゆでたうどんをいれたものはしぼくうどんと言います。給食のうどんは「さぬきの夢 2009」という香川県産の小麦粉が使われています。

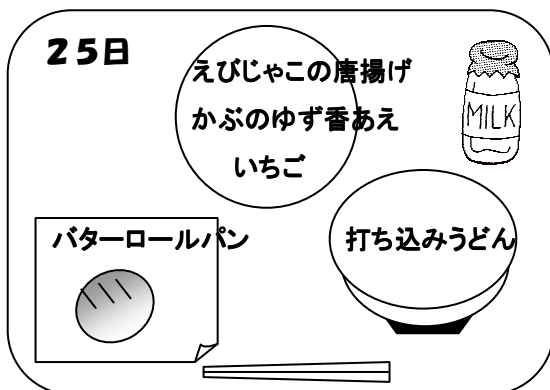


えびじゃこ

瀬戸内海でとれたえびじゃこを使って空揚げにします。

いちご

豊中町の横山順一さんが育ててくださった「さぬきひめ」です。



28日
和三盆糖
食べて菜のちりめんあえ
ぶどう豆
さつま
ふしめん汁

さつま
西讃に伝わる郷土料理。折り詰めや祝い事のお膳についているたいを、家族みんなで美味しく食べるための工夫から生まれました。

食べて菜
さぬぎなと小松菜を交配して作られた香川県生まれの野菜です。

ふしめん汁
そうめんを作った時にできる端の部分「ふし」を有効に利用した汁物です。そうめん作りは小豆島が有名です。

29日
みかん
ブロッコリー焼き
金時豆の甘煮
春雨スープ
小型コッペパン

和三盆糖
香川県の東讃で伝統的に作られています。江戸時代にはとても貴重な特産品として諸国へ売り出されました。

パン 詫間町内の「へんこつパン」で焼いてくれています。

ブロッコリー
三豊市の生産量は県下No.1です。茎も皮をむいて使います。給食のブロッコリーは水出の白川さんが育ててくださったものです。

仁尾酢
仁尾町の特産物。サラダや和え物などの料理に使います。

みかん
名部戸の浦川さんが育ててくださったおいしい「浦島みかん」です。

30日
ちくわの磯辺あげ
食べて菜の磯香あえ
ばらずし
とうふ汁

ばらずし
春・秋の祭りや1年間の節目となる行事のとき、冠婚葬祭などの最大のごちそうでした。

金時にんじん
香川県の生産量は全国No.1。坂出市が有数の産地です。

とうふ汁 ばらずしと一緒によく食べられている汁物です。

米・牛乳 給食のお米は三豊市産、牛乳は香川県産です。

◆覚えていますか？「小児生活習慣病予防検診」◆

今年度も三豊市では、小学校4、5年生を対象に、血液をとって、大人と同じように高脂血症や血糖値などの検査をしました。みなさんの中にも小学校5年生のときに検診を受け、生活習慣を見直す機会となった人も多くいることでしょう。

「生活習慣病」というのは、心臓病や高血圧症、糖尿病、高脂血症などの病気をいいます。これらの病気は食生活をはじめ、日頃の生活習慣のよくないところが長い間に積み重なって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病の特徴は、痛みや苦しみなどの自覚症状がないまま病気が進行することです。また、生活習慣、特に食生活に問題がある場合は、年齢の低い子どもほど、その影響を受けやすくなります。大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、子どもの頃から良い生活習慣を身に付け、予防に努めることが大切です。

食生活チェック あてはまるものに○をつけましょう。

- () 食事を規則正しく食べている。
- () 食事をゆっくり食べている。
- () 朝食を毎日食べている。
- () 赤・黄・緑の食品をバランスよく食べている。
- () 牛乳や乳製品を適度に食べている。
- () 野菜を毎食食べている。
- () 夕食後におやつを食べない。
- () 清涼飲料水をあまり飲まない。



過去の小児生活習慣病予防健診時に行った食習慣や食事内容の調査を分析すると、検査結果がよかった人は、左の8つの内容にたくさん○がついていました。

みなさんは、どうですか？○が少なかった人はこれをきっかけに自分の食習慣を少しずつ見直していきましょう。

食生活チェックは、子どもだけでなく家族全体の生活習慣を見直すひとつのチャンスととらえて、できることから始めていきましょう。