



ぱくぱく通信は、給食などへの関心を深めていただくために、学校給食週間に配布しています。

1月24日～1月30日は学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県で始まったといわれています。その後、戦争によって中断されてしまいましたが、戦後アメリカの民間団体から物資の寄贈があり、昭和22年1月から再開されました。昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたため、その日を「学校給食感謝の日」と決めました。

しかし、多くの学校で冬休みと重なってしまうため、昭和25年から毎年1月24日から1月30日を「学校給食週間」としました。

現在の食生活は、ファストフード、加工食品など便利なものがあるけれど、塩分、脂質を摂りすぎる傾向があり、健康への影響も心配されています。また、家族がそろって食事を囲むことは忙しい生活の中で減少しつつあります。

この機会にお子さんと一緒に「食」について考えてみましょう！

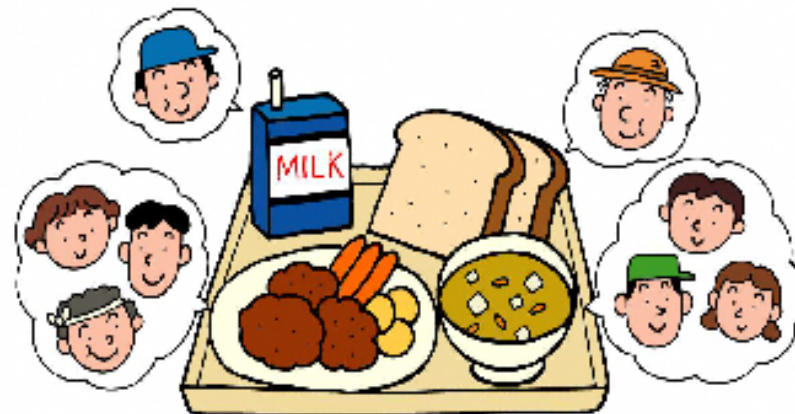
小・中学校・保育所では四條畷市の地場産物が使われているよ！何かな？



「いただきます」「ごちそうさま」を言っているかな？



残さずに食べているかな？



＜保護者の方へ＞

～小・中学校・保育所では、地場産物の大豆で作った味噌を使用しています。～

地場産の大豆で作った味噌は、年間を通じて使用し、6～7月頃は玉ねぎを、11月～3ヵ月間はエコ米を取り入れています。他にも枝豆や黒豆も使っています。

みなさんの近くで育っています。

四條畷市のおいしい野菜を食べよう！



エコ米：農薬と化学肥料の使用量を通常の方法よりも半分に減らして栽培された産物で、大塚府が市町村と連携して「大塚エコ産物」として認証したお米です。

ありがとうの気持ちをこめて～「いただきます」「ごちそうさま」～



給食ができるまでには、食べ物を作る人、それを運ぶ人、調理をする人など、多くの人が、かかわっています。また様々な「食べ物のいのち」をいただいています。ありがとうの気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！

～食への興味や選ぶ力を育てる給食～

保育所給食は、日本食を中心に様々な食べ物の味や色、栄養のバランスなどを考えて作っています。

苦手な食べ物もみんなと一緒に食卓を囲むことで、少しずつでも食べられるようになったり、給食を通じて食べ物に興味をもち、バランス良く食べるための選ぶ力も育ちます。



＜魚のノルウェー風(鮭)＞

| 材料 | 1人分 |
|---------|------|
| 紅鮭(角切り) | 25g |
| 濃口醤油 | 1.5g |
| しょうが汁 | 0.2g |
| 片栗粉 | 1.5g |
| 油 | 1.5g |
| ケチャップ | 3g |
| ウスターソース | 1.5g |
| 砂糖 | 0.5g |
| 水 | 2.5g |

作り方

- ①しょうが汁・濃口醤油を混ぜ、紅鮭に下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ焼きにする。
- ③ケチャップ・ウスターソース・砂糖・水を合わせて鍋で加熱し、②をからめる。

※紅鮭が角切りでない場合は、2cm角程度に切る。



家族みんなまで食育！



ぱくぱく通信は[四條畷市食育推進会議]が発行しています！！



ぱくぱく通信は、給食や食に関する関心を深めていただくために、学校給食週間に配布しています。

1月24日～1月30日は学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県で始まったといわれています。その後、戦争によって中断されてしまいましたが、戦後アメリカの民間団体から物資の寄贈があり、昭和22年1月から再開されました。昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたため、その日を「学校給食感謝の日」と決めました。

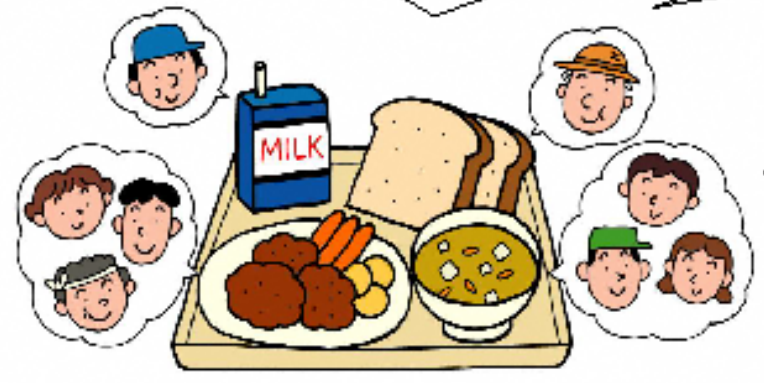
しかし、多くの学校で冬休みと重なってしまうため、昭和25年から毎年1月24日から1月30日を「学校給食週間」としました。

学校給食は、みなさんが健康で元気に生活していくために、必要な食べ物を選んで作られています。「残された食べ物はもったいないかな?」「作る人はどんな気持ちで作ってくれているかな?」「どの食べ物がからだにいいのかな?」など、「学校給食週間」を機会に食べることにしてみんなで考えてみましょう。

問1. 学校給食では、どんな地場産物(地元でとれたもの)が使われているかな?

問2. 食事の時のあいさつには、どんな言葉があるかな?

問3. 残さずに食べているかな?



問1の答え 学校給食では、地場産物の大豆で作った味噌が使われています。

地場産物の大豆で作った味噌・チンゲン菜・小松菜は、年間を通じて使用し、5月末～7月上旬頃は玉ねぎを、10月下旬～1月下旬は青ネギを、11月下旬～3月上旬はエコ米を取り入れています。

エコ米：農薬と化学肥料の使用量を通常の方法よりも半分以下に減らし、栽培された農産物で、大府が市町村と連携して「大府エコ農産物」として認証したお米です。

問2の答え 「いただきます」「ごちそうさま」

給食ができるまでには、食べ物を作る人、それを運ぶ人、調理をする人など、多くの方が、かかわっています。また皆さんは「食べ物のいのち」をいただいています。「感謝」の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう!

問3の答え 残さず食べるために

学校給食は、日本食を中心に様々な食べ物の味や色、栄養のバランスなどを考えて作られています。苦手な食べ物も、献立や友達と一緒に食べられることがあります。少しずつチャレンジしてみてください。どうしても食べられない時は、食べられる分だけどうぞなどしましょう。

〈保護者の方へ〉
忙しい人も簡単にできておいしい手作りレシピの紹介!!

〈魚のノルウェー風(鮭)〉

| 材料 | 1人分 |
|---------|------|
| 紅鮭(角切り) | 25g |
| 濃口醤油 | 1.5g |
| しょうが汁 | 0.2g |
| 片栗粉 | 1.5g |
| 油 | 1.5g |
| ケチャップ | 3g |
| ウスターソース | 1.5g |
| 砂糖 | 0.5g |
| 水 | 2.5g |

作り方
①しょうが汁・濃口醤油を混ぜ、紅鮭に下味をつける。
②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ焼きにする。
③ケチャップ・ウスターソース・砂糖・水を合わせて鍋で加熱し、②をからめる。

※紅鮭が角切りでない場合は、2cm角程度に切る。

家族みんなで賞賞!



1月24日～1月30日は学校給食週間です。

学校給食週間とは？

学校給食は、明治22年に山形県で始まったといわれています。その後、戦争によって中断されてしまいましたが、戦後アメリカの民間団体から物資の寄贈があり、昭和22年1月から再開されました。昭和21年1月24日に物資の贈呈式が行われたため、その日を「学校給食感謝の日」と決めました。しかし、多くの学校で冬休みと重なってしまうため、昭和25年から毎年1月24日から1月30日を「学校給食週間」としました。

現在の食生活は、ファストフード、加工食品など便利な物があふれ、塩分、脂質を摂りすぎる傾向があり、健康への影響が心配されています。家族がそろって食卓を囲むことも減少しつつあります。

このような中、給食は「豊かな人間性」、「自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ち」、「よりよい食を選択する力」を身につけてもらうことを願って作られています。

「学校給食週間」を機会に「食」についてみんなで考えてみましょう。

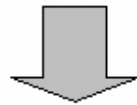
食に関するクイズに挑戦してみよう！

Q1. 「地産地消」ってどういう意味？

Q2. 「いただきます」の基になった言葉ってどんな言葉？

Q3. 食べ物が捨てられてしまう原因にはどんなことが多い？

※答えは下に記載しています。



食育推進キャラクター なわてレンジャー



のりしろ (紙を貼って答えを見えないようにして、めくれるようにする)

- A1. 地元で採れたものを地元で食べることを言い、四條畷市の学校給食では、地産産の大豆で作った味噌・チンゲン菜・小松菜を年間を通じて使用しています。また、5月末～7月上旬頃は玉ねぎを、10月下旬～1月下旬は青ねぎを、11月下旬～3月上旬はエコ米を取り入れています。
- A2. 山のてっぺんを意味する「頂」という言葉が基になっています。昔、貴重な品物をもらう時には、一度頭の上に掲げ、かしこまって貰っていました。ここから「いただきます」という言葉が生まれたといわれています。この言葉には、食事で動物や植物の命をいただいていること、また食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。
- A3. 食卓に出た料理の「食べ残し」や食べるより前に消費期限が過ぎてしまい、手つかずで捨てられる「食品廃棄」が多いといわれています。作った人への感謝の気持ちを持ち、食べ物は命をいただくという行為であることを忘れないようにしましょう。