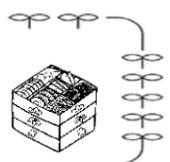




# 食育だより



令和7年1月17日発行  
No. 123  
諫早市東部学校給食センター  
TEL 0957-22-6777



## あけましておめでとうございます



年末年始は、食に関わる行事も多いですね。「年越しそば」「おせち料理」「七草がゆ」などは食べましたか？昔から食べられている行事食を大切にしていきたいものです。

3学期が始まり、まとめの学期となりました。手洗いうがいをしっかりを行い、体調管理に気をつけ楽しい3学期にしてください。



## 全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

学校給食は1889年（明治22年）、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したことから始まったといわれています。

その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日を給食記念日にしようとしたのですが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」となっています。

### ★諫早市の給食の歴史

- 昭和22年 一部で給食開始
- 28年 パン・脱脂粉乳による給食開始
- 30年 小野小学校、諫早小学校で給食開始
- ...
- 平成25年9月 東部学校給食センターが開設され、東部地域の小中学校24校の給食を調理・配送開始



### 作ってみませんか 「ぬっぺ」

- 材料4人分
- 鶏肉・・・40g
  - 厚揚げ・・・100g
  - 里いも・・・120g
  - 板こんにゃく・・・40g
  - ごぼう・・・40g
  - だいこん・・・80g
  - にんじん・・・40g
  - 干しいたけ1個
  - 玉麩・・・2.5g
  - しょうゆ・・・22g
  - さとう・・・5g
  - 片栗粉・・・7g
  - だし汁・・・320g

給食では煮干しでだしをとっています。

#### <作り方>

- ①材料は全部1cm角に切っておく。
- ②沸騰しただし汁に、鶏肉を入れる。
- ③他の材料に火を通す。
- ④調味料で味付けし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

## ～全国学校給食週間中の給食～

全国学校給食週間中は諫早市や長崎県内の郷土料理や特産品を使った料理が登場します。

### とりめし

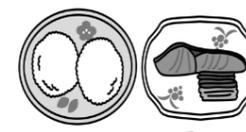


昔、お客さんをもてなすために家でかっていた鶏を使って作り、ふるまっていました。鶏肉をしょうゆで煮込み、ごはんに入れて作ります。

小学校30日(木)、中学校24日(金)実施

### 昔の給食

給食は今から約130年前に始められました。お弁当を持ってこられない子どもたちのために昼ごはんを出したのが始まりです。その頃の給食はおにぎりと焼き魚と漬物という少ないものでしたが、当時の子供たちは喜んで食べたと言われています。当時のままではありませんが、麦ごはん、じゃがいもみそ汁、鮭の塩焼き、浦上そばろという献立です。



小学校28日(火)、中学校29日(水)実施

### 赤米ごはん

小長井地区の小学校では赤米の栽培がおこなわれています。給食では「赤米ごはん」を11月と1月の2回実施しています。

小学校、中学校20日(月)実施



### おこし



おこしは藩庁が許可していた数少ない菓子の一つです。香ばしく煎られた乾飯の歯ざわりと独特の風味は、江戸時代から続く諫早の伝統的な銘菓です。

おいしい水と米があるからこそ生み出される味です。

小学校30日(木)、中学校24日(金)実施

### ぬっぺ

片栗粉でとろみをつけた具たくさん煮物で、人が集まる日の料理として各家庭で作られていました。

「ふ」が入るのが特徴です。ふつうは白い「ふ」を使いますが、お祝いの時にはきれいな色のついた「ふ」を使うそうです。給食では手まりふを使っています。

小学校30日(木)、中学校24日(金)実施



### くじらのみそがらめ

長崎県は昔からくじらを大切に食べてきました。今でも全国で一番多く、くじらを食べています。くじらの赤身を揚げて甘みそをからめています。

小学校29日(水)、中学校28日(火)実施