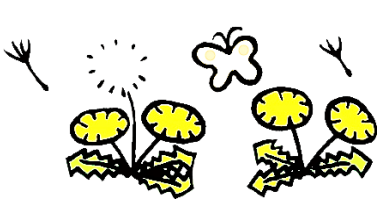


給食だより 4月

令和5年4月12日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



ひとよかしょく 人を良くすると書いて「食」 がっこうきゅうしょく 学校給食の目標

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちで
もって食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

～お知らせとおねがい～

きゅうしょくとうばん 給食当番の白衣



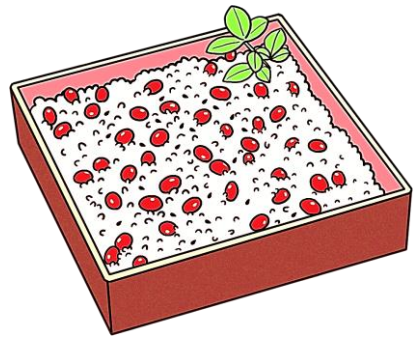
給食当番の白衣は、その週の
当番の児童が週末にご家庭に持ち
帰ります。お手数ですが、洗濯と
滅菌のためのアイロンがけを行っ
て、週明けに学校に持たせてくださ
るようお願いします。



いわが 祝いには欠かせない料理 りょうり

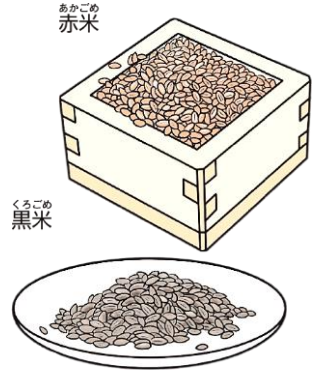
にゅうがくしき じんせい ふしめ つく せきはん ことめ あすき
 入学式など人生の節目によく作られる赤飯。「おこわ」ともいい、もち米に小豆やささげを
 ま ぶ つく おお せきはん とお にほん れきし
 混ぜて蒸して作られることが多いです。赤飯を通して日本の歴史にもふれられます。

あか いわ いろ 赤はお祝いの色



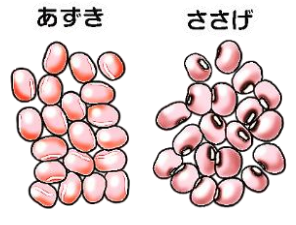
だるまもあかい色をしているように、古くから日本ではあかい色は病氣やわざわいを追い払う色と考えられてきました。

むかし ことめ あか 昔のお米は赤かった!



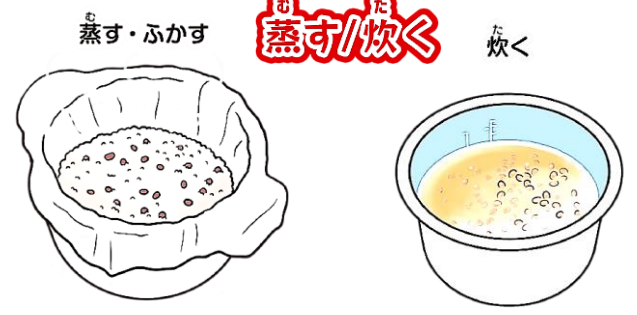
はじめて日本に伝えられたお米は色のついた赤米や黒米だったといわれます。米はとて貴重だったので、特別な日にだけ食べました。この記憶が赤飯に受け継がれているのかもしれない。

かんざい 関西はあずき かんとう 関東はささげ



せきはん あか いろ だ ために まめ に じる つか
 赤飯では赤い色を出すために豆の煮汁を使います。ももとは「あずき」でしたが、出来上がると豆が割れやすいため、「切腹」を思い浮かべてしまうと、武士の多い江戸では代わりに「ささげ」が使われるようになりました。あずきとささげの見分け方ですが、豆のへそを見るとよいでしょう。あずきは白いですが、ささげには周りに黒っぽいふちどりがああります。

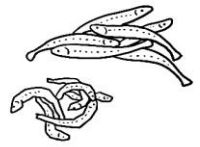
お 蒸す/炊く 炊く



こふんじだい にほんでは、お米を今のようにみずを入れて「炊く」のではなく、「強飯」といって蒸気で蒸しあげて食べていたと考えられています。炊くにはあまり向かないもち米を使っていることもあります。赤飯はタイムカプセルのように古代の日本のお米の食べ方を今の私たちに伝えているのかもしれない。

しらす

しらすはマイワシ、カタクチワシ、ウルメイワシなどのいわしの稚魚です。体は透き通っていて、ゆでると白くなります。しらすを釜でゆでただけのものを「釜揚げしらす」、釜ゆでの後、少し乾燥させたものが「しらす干し」、食塩水で煮た後、天日などでしっかり干したものを「ちりめんじゃこ」といいます。毎年1月1日から3月中旬までは、環境保護のための禁漁期間としていところが多く、生のしらすを食べられるのは春からになります。生しらすは鮮度が命！朝の獲りたてをその日のうちに食します。



いちご

いちごは桜などと同じバラ科の植物ですが、木ではなく草となります。園芸学上は野菜になりますが、一般的には果物として食べられるため、メロンやすいかと同様に「果実的野菜」と呼ばれます。本来の旬は3月～5月ですが、ハウス栽培により11月から出回り始めます。じつは、種に見えるいちごのつぶつぶは「果実」で、果実だと思っていた赤い部分は「花托(かたく)」という花を支える部分が大きくなったもの。ですので、小さなつぶつぶの中にさらに種子が入っているのです。ふしぎですね。先端が一番甘いので、ヘタの方から食べるとより甘みを感じられます。

