

# 給食だより



2017. 1  
川口市立里中学校  
栄養士 齋藤

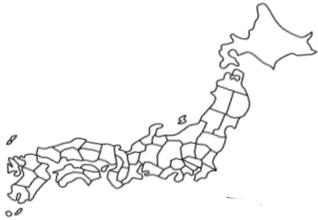
☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします  
3学期より、1・2年生は箸持参の取組が始まりました。献立表に○がついている日は、忘れずに持参しましょう。

## 日本の食文化「和食」を大切に

平成25年にユネスコは「和食：日本人の伝統的な食文化」を無形文化遺産に登録することを決めました。申請では、「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。日本の食文化を守り、次の世代の子どもたちにつなげていけるよう「和食」について改めて意識を高めていきたいですね。

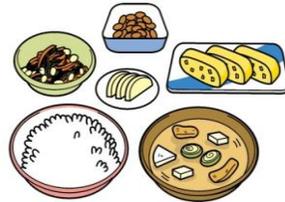
### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



### 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいきます。



### 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



## 献立紹介

25日(水)

ごはん 牛乳  
すいとん 鮭の塩焼き  
しゃくし菜ふりかけ



日本で最初の学校給食は、明治22年に現在の山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちに無償で提供された昼食でした。その当時の給食がおにぎり・塩鮭・菜の漬物でした。その当時の給食を再現した献立です。しゃくし菜ふりかけのしゃくし菜は、埼玉県秩父地方で白菜のかわりに作られてきました。丸みを帯びた葉の形状がしゃもじに似ていることに由来し、「しゃもじ菜」・「おたま菜」とも呼ばれています。

## ☆学校給食週間の取組☆

1月24日から30日の「全国学校給食週間」は、戦時中に一度途絶えた日本の学校給食が、国内外の多くの人の善意や協力で再開できたことを記念して、学校給食の意義や役割について考えてみる1週間です。里中学校でも、給食委員会を中心として、ポスターの作成や校内放送での呼びかけ、残量調査などを行います。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや食べ物を作る人たちの思いを知り、よく感謝して食べるようにしましょう。