

## 食に関するお話



### <行事に関するお話>

#### 食育の日

6月は「食育月間」です。そして毎月19日は「食育の日」です。学習指導要領においても学校の教育活動全体で食育を推進していくことが明記されました。広島県でも「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる児童生徒の育成」（広島県教育資料「食育の充実」より）を目指し、各学校で取組が進められています。「呉市食育推進計画」のキャッチフレーズは、「みんなで食育 笑顔で食育！」です。

#### かしわもち



かしわもちは、おもにエネルギーのもとになる働きをする黄色のグループの食べ物です。あんこを包んだもちに、柏の葉を巻いたもち菓子です。柏の葉は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、『家系が途絶えない』縁起の良い葉とされてきました。そのため、江戸時代のころから、子どもの成長と健康を願い、柏の葉で包んだかしわもちを端午の節句（こどもの日）に食べるようになりました。柏の葉を半分に折ると、かぶとのような形になることも、端午の節句にぴったりです。

#### 呉空襲犠牲者慰霊・恒久平和祈念の日（7月1日は平和を祈る日）

昭和20年、戦争が終わる前の7月1日に呉の町は空襲を受けました。いろいろな被害を受け、つらい思いをした人々がたくさんおられました。今日は、平和のことを考え、呉空襲の犠牲者の冥福を祈るためのきっかけになるように、料理を組み合わせました。その料理は「すいとん」と「かんパン」です。

「すいとん」は小麦粉で作っただんごが入った汁です。戦争中には野菜や米が少なく、なかなかおなかいっぱい食べることができませんでした。それで、小麦粉のだんごを入れて量を増やしていました。昔どおりの作り方ではなく、栄養を考えて改良しています。牛乳の脂肪分を除いたスキムミルクと小麦粉と塩と水とで柔らかいだんごを作り、煮干しで出しを取った汁に入れてあります。

「かんパン」は戦争中に兵隊さんの携帯食として考えられました。今では、災害の時の非常食としても常備できる食べ物です。

## 月見汁

秋は月が美しく見える季節です。十五夜は、中秋の名月とも言います。

昔は、月の満ち欠け（動き）を参考にして農業をしていました。このため月を大切にしていたのです。1年中で一番、月がきれいに見えるこの時期の満月にだんごや枝豆や里いも、ぶどうやなしなどと、すすきを飾り、収穫に感謝してきました。

給食では、月見汁の中に丸いだんごと里いもを入れ、お月さまに見立てています。



## 黒豆

みなさん、お正月に黒豆を食べましたか。1年間を「まめ（まじめ）に働き、まめ（健康的）に暮らせるように」という願いをこめて食べます。ところで、黒豆は黒い色の大豆で黒大豆ともいいます。大豆は畑の肉といわれるように、体を作るたんぱく質が多く含まれています。よくかんで食べてください。給食の黒豆は、煮た後で皮がしわしわにならないように、煮汁につけたまま出しています。汁は、飲まなくてもいいのですが、昔から黒豆の汁は、のどに良いといわれているので、飲みたい人は飲んでもだいじょうぶです。



## 全国学校給食週間

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治時代に山形県の鶴岡市というところで始まりました。その頃の給食は、おにぎり、焼き魚、漬け物といった献立でした。その後、日本は戦争で食べ物が少なくなり、給食を作ることができなくなりました。戦争が終わっても食事が十分にできない子どもたちがたくさんいたことや、海外からのユニセフ救援物資が届いたことから、昭和21年12月24日に再び学校給食が始まりました。この日は冬休みで給食がないため、1か月後の1月24日が『給食記念日』となり、その日から1週間を『全国学校給食週間』としました。子どもたちには感謝の気持ちを忘れないようにするとともに、学校給食の発展と教育効果を高める観点から給食の歴史を知り、毎日食べている給食の意味をもう一度考えさせる機会にしたいですね。



昭和22年(1947年)

昭和22年12月24日、世界の国々から送られてきた食べ物で、学校給食を始めることができました。これはその時の写真で、みんなとてもうれしそうです。

平成25年9月 広島県学校栄養士協議会

「わくわくボックス」より

## 節分

2月3日は節分です。節分というのは、「季節の変わり目」をあらわしています。

節分の翌日は、立春と言って、暦の上では春を意味します。古くは、立春からが新しい年だと考えられていました。「鬼は外、福は内」といって豆をまいて鬼を追い払ったり、とげとげの葉をもつヒイラギという植物に、いわしの頭をさして門や軒下につるしたりします。これは家の中にある災いを外に出し、外からの災いを家の中に入れないようにして、1年の健康を願います。

福豆は、大豆をいったものです。しっかりよくかんで食べて1年の健康を願いましょう。



## 赤飯

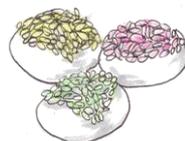
赤飯は、お祭りやお祝いの時に食べられるごはんです。入学やたんじょう日の時などに赤飯でお祝いをしてもらったことがある人がいるかもしれません。

今日の給食は、6年生のみなさんの卒業と、1年生から5年生のみなさんの新しい学年への進級をお祝いする献立です。

赤飯は小豆と一緒に炊いているので、赤い色をしています。昔はお祝いの時には赤い米、赤米を使って赤い色のごはんを炊いていたと言われていました。赤い色は、食べ物以外でもお祝いで使われる色です。いつもの白いごはんはうるち米ですが、今日の赤飯はもち米で作ります。よくかんで味わって食べましょう。

## <郷土料理に関するお話>

### いがもち



呉の祭りに欠かせないものといえば「いがもち」です。いがもちは、“もち米の粉”と“米の粉”で作った皮で“あんこ”をつつみ“赤、緑、黄色にそめた米粒”をつけて蒸したきれいなお菓子です。ほかほか蒸しあがったいがもちを、祭りの屋台で買って、温かいうちに食べるのが、呉の祭りの楽しみのひとつといえるでしょう。

なぜ、いがもちが呉の祭りに欠かせないお菓子になったか、ということについてのお話はたくさん残っています。そのうち2つ紹介します。1つめは、田や畑の少ない呉では米が貴重だったので、せめて祭りのときだけでも食べたいと、もち米を、麦、あわなどの雑穀で作ったおもちにまぶして食べたのが始まりというお話です。2つめは、呉市の亀山神社の近くのお店で売られているもちを旅のお坊さんが食べたところ、胃の病がよくなったため、「胃がもつもち」という意味で「いがもち」とよばれるようになり、健康を願って食べるようになったというお話です。

いがもちは、呉市だけではなく、実は、いろいろなところで食べられています。中国地方では、山口県の岩国市や、島根県の松江市の人たちも食べているそうです。

## 城山煮

城山煮は城山という山がある地域で作られはじめました。

みなさんは城山と呼ばれている山がどこにあるか知っていますか？それは呉市の郷原町にあります。郷原では昔から大豆がたくさんとれました。大豆といりこを油で揚げ、甘辛く煮たタレをからめて、ごまをふって作ります。

山のたんぱく質と海のカルシウムで育ちざかりの子どもたちには栄養満点です。よくかんで食べましょう。

## 元気汁

元気汁は、しらす干し、油あげ、にんじん、たまねぎ、大根、じゃがいもを入れて、煮えたら、みそで味を付けて、ねぎを入れるみそ汁です。普通のみそ汁のだしは煮干しでとりますが、元気汁は出しをとらずに、煮干しよりもっと小さいわしの赤ちゃんのしらす干しを使ってだしをとってそのまま食べます。それでカルシウムがたくさんとれるので、骨を丈夫にしてくれます。野菜も季節の食材をうまく利用して、具たくさんのみそ汁にすれば、朝ごはんのメニューに最適です。元気もりもりになるみそ汁です。それで元気汁と名付けました。しらす干しは、呉の瀬戸内海でとれた呉の特産物です。

## 長浜のうどん豆腐風

うどん豆腐は、長浜地区で食べられてきた郷土料理です。豆腐をうどんのように細長く切ることから「うどん豆腐」と名付けられたと言われています。植物性の材料で作る料理なので精進料理と呼ばれ、肉や魚は使いません。長浜地区でとれた野菜や旬の食べ物を使って、しょうゆ味のスープに、かたくり粉でとろみをつけて作ります。

## 八寸

「八寸」という料理は、聞きなれない料理の名前ですね。「八寸」の「寸」は、昔の長さの単位です。1寸は約3センチです。では、「八寸」は約何センチでしょうか。答えは、約24センチです。3×8で24になるからです。この大きさの器は煮物を盛り付けて出したのでこの名前がつけました。

お正月などのお祝いの日やお祭りや法事など、人がたくさん集まる時に作られてきた広島県の郷土料理です。

さといも、れんこん、干しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、大根、とうふ、ぶり、こんぶなど山の幸と海の幸を季節にあわせていろいろ使って作ります。削り節とこんぶのだしで煮込み、たくさんの野菜と魚などが入っている「八寸」は栄養豊かな料理です。よくかんでしっかり食べましょう。



(八寸の器)

## <食品に関するお話>

### 牛乳

牛乳は、おもに体を作る働きをする赤色のグループの食べ物です。給食ではほとんど毎日、牛乳が出ますね。なぜでしょう。牛乳には、みなさんが大きく丈夫になるために必要な栄養素がたくさん入っているからです。牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、筋肉や血になるたんぱく質がたくさん入っています。また、牛乳は飲むだけではなく、料理に入っていることもあります。給食では、クリームシチューやカスタードクリーム、スープスパゲティなどに使われます。また、呉っ子元気カレーにも、味をまろやかにするためにほんの少し牛乳が入っています。

毎日、牛乳をしっかり飲んで、丈夫な体を作りましょう。

### レモン

日本一レモンをたくさん作っている県はどこでしょう？

答えは広島県です。国産のレモンの約60%は広島県で作られています。広島でとれたレモンは広島レモンと名付けて売られています。広島レモンの特徴は、輸入のレモンより甘く、まろやかな酸味がして、防腐剤という腐るのを防ぐ薬が使われていないところです。輸入品より値段が高いのですが、味がよく、安心して皮ごと食べられることから、選ぶ人が増えています。

広島レモンは、呉市豊町や尾道市瀬戸田町などの瀬戸内の島々で栽培されています。瀬戸内の気候は、1年間を通じて気温の変化が少なく、雨の量が少ないことからレモンの栽培に適しているそうです。

インドが原産のレモンが、広島県で栽培がされ始めたのは約100年前です。1898年、呉市豊町のかんきつ農家が和歌山県からネーブルの苗木を買った時に、レモンの苗木3本が混ざっていたのが始まりとされています。



### 納豆

納豆は、ネバネバした糸を引き、独特のにおいがあります。

昔は“わらづと”という、わらで編んだ容器に入れて作っていました。わらの中には納豆菌があるので、この納豆菌を利用して納豆が考え出されたといわれています。納豆の原料である大豆は「畑の肉」とも言われ、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。また、カルシウムや鉄などの栄養素をたくさん含んでいます。

今日の納豆は小さなカップの容器に入っています。タレをかけてよくかき混ぜて食べてください。においに負けないくらい栄養パワーがいっぱいの納豆です。苦手な人も、はじめて食べる人も、まずは一口食べてみてください。

## 広かんらん

「かんらん」とは、中国語でキャベツのことです。明治時代、広地区に大きな台風が来て、広地区は海水に浸り、作物が育ちにくい土地になりました。そこで、広地区の人々は、海水に浸った土地でも栽培できるという品種のキャベツを育てることにしました。そして、改良をしてできたのが広かんらんです。ふつうのキャベツよりも甘みがあり、シャキシャキした食感が特徴です。



## クイズ～わたしはだれでしょう？～

わたしは、日本人の大切な栄養源として食生活を支えてきました。わたしは小さいときから大きくなるまでに、みんなから呼ばれる名前と食べ方が変わります。大きくなったわたしは、「かたくちいわし」と呼ばれ、刺身で食べたり、煮て食べたりします。今より少し大きくなったわたしは「煮干し」と呼ばれ、小型の魚を煮て干したものです。そのまま食べたり、みそ汁のだしに使ったりします。今の小さいわたしは、海から引き上げて、すぐに塩でゆがいて干したもので「ちりめんじゃこ」とも呼ばれます。

わたしたちのような小さい魚は「小魚」と呼ばれ、頭も尾ひれも全部丸ごと食べることができます。わたしを丸ごと食べるときは、よくかんで食べてくださいね。

さて、わたしはいったいだれでしょう？

《答え》 わたしは「しらす干し」です。

わたしをよくかんで食べると、味がよくわかるようになる、虫歯を防ぐ、肥満を予防する、脳を活発にするなどよいことがたくさんあります。そして、みんなのからだの中では、カルシウムがしっかり働き、からだをささえる骨をつくるもとになったり、イライラする気持ちを落ち着かせたりします。

## 塩

塩は料理に味をつける調味料の一つですが、体の中で大切な働きをしています。なんといっても、人は塩をとらないと生きていくことはできません。

体の中でどんな働きをしているかというと、のどがかわくと水を飲み、余分な水分は汗やおしっこにして体の外に出すように、体の中の水分を調節する働きをします。また、血液の流れのスピードを調節したり、消化を助けバイ菌をやっつける胃酸の材料になったりします。もちろん、おいしい料理の味付けのもとにもなります。しかし、塩をたくさんとりすぎると、血管や心臓など体に大切な所が弱くなってしまうので、とりすぎないように注意しましょう。呉市の蒲刈の海の水と海草を使って作る自然の味の塩です。



## <その他のお話>

### よくかんで食べているかな？

みなさんは、ひと口何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、だ液がたくさん出るので、むし歯を防いだり、食べ物が細かくくだかれて消化吸収が良くなったりします。またよくかむことで満腹になり、肥満を予防したり、脳の働きを活発にしたりと、良いことがいっぱいです。

給食には、ごぼうサラダや、切り干し大根のごま酢サラダ、せとうち揚げなどよくかんで食べる料理を出しています。しっかりよくかんで食べるようにしましょう。

### 6年生へのリクエスト給食

呉市の共同献立実施校では、6年生のみなさんにもう一度食べたい給食のアンケートをとり、2、3月の給食に多かったメニューを取り入れています。平成25年度では、一番人気のあったメニューは「きなこパン」でした。2位は「アイスクリーム」、3位は「呉っ子元気カレー」「フルーツポンチ」でした。2、3月の給食に出てくるかもしれません。パンシットビーフン、キムチラーメン、ホイルハンバーグなどのメニューもありました。6年生のみなさんは、小学校で食べた給食をずっと覚えていてくださいね。

#### 平成25年度 6年生のリクエストメニュー

第1位	きなこパン	623	名
第2位	アイスクリーム	471	名
第3位	呉っ子元気カレー	195	名
第3位	フルーツポンチ	195	名
第5位	揚げパン	141	名
第6位	ナンカレー	111	名
第7位	パンシットビーフン	76	名
第8位	ココアパン	73	名
第9位	キムチラーメン	69	名
第10位	ホイルハンバーグ	66	名

6年生 1,673名に  
聞きました。1人が2つず  
つメニューを書きました。

# 呉市の学校給食の歴史

(共同献立の場合)

## 昭和22年頃

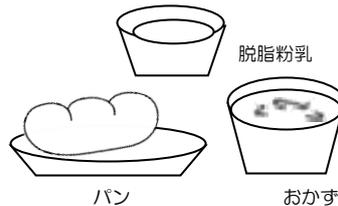
戦争が終わり、食べるものがなく、多くの子どもが何も食べずに学校に来ていた。そこで、保護者が材料を持ち寄り、交代でみそ汁やスープを作るという給食が始まった。



みそ汁やスープ

## 昭和26年頃

呉市のほとんどの学校で「パン ミルク おかず」の給食を始めた。献立づくりや材料の購入は各学校で行い、おかずは非常に簡単なものだった。ミルクは、ユニセフから送られた脱脂粉乳をお湯で溶いたものだった。

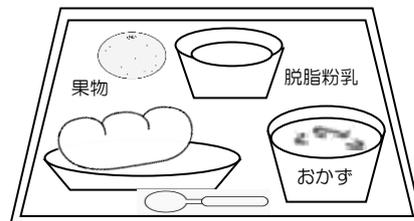


パン

おかず

## 昭和36年頃

呉市内全部の小学校で同じ献立の給食を食べるようになった。



果物

脱脂粉乳

おかず

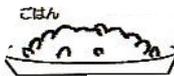
## 昭和46年頃

脱脂粉乳が牛乳に変わった。



## 昭和55年頃

週1回の米飯給食が始まった。



ごはん

## 平成14年頃

牛乳が三角パックから今の四角いパックになった。



## 平成15年2学期

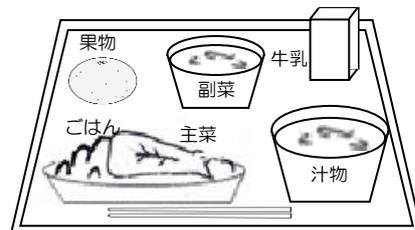
米飯給食が週2回になった。

## 現在の給食

- ・ 献立の種類も増え、栄養のバランスはもちろん、季節の野菜、魚、大豆製品等を多く取り入れバラエティに富んだ内容になっている。また、郷土料理や地場産物も取り入れるようになった。だしは煮干し、昆布、削り節でとっている。
- ・ 加工食品はできるだけ使用せず、揚げパンやフライ、カレールウ、ホワイトルウ等は手作りしている。
- ・ 平成8年に、他都市で大規模な食中毒が発生したことから、安全性をさらに考慮した調理方法を取り入れるようになった。

★食器の材質は、アルマイトからポリカーボネイト、平成11年度3学期から現在のステンレスに変わった。はしは天然木。

米飯は平成23年度より週2.5回になった。



果物

副菜

牛乳

ごはん

主菜

汁物