

# 食育だより 1月号

毎月19日は  
食育の日

令和3年1月19日  
大東市立住道中学校  
栄養教諭 伊藤みどり

新しい年になり、最初の食育だよりです。今年もよろしくお願いします。

寒い日が続きますが、給食の前と後はしっかりと石けんで手を洗い、感染症の予防に努めましょう。1月は全国学校給食週間があります。給食当番で配膳室に来た時は、感謝の気持ちをこめて、配膳員さんに『いただきます』、『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。

## 全国学校給食週間を知っていますか？



戦後の食糧難の時に、アメリカの民間団体のララやユニセフから日本の子どもたちのために救援物資が届き、脱脂粉乳などの給食が全国的に普及するきっかけとなりました。ララからの物資が届けられたのが12月24日でしたが、冬休み中のため1か月後の1月24日から30日を全国学校給食週間として毎日の給食に感謝する一週間としています。

### 学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において食事に困っている児童を助けるために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移り変わりを見てみましょう。

明治 22 年



おにぎり 塩鮭 菜の漬物

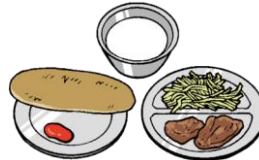
1月25日の給食はこのメニューを元としています。

昭和 20 年



みそ汁 ミルク（脱脂粉乳）

昭和 27 年



コッペパン ミルク（脱脂粉乳）  
くじらの竜田揚げ せんきゃべツ  
ジャム

昭和 40 年



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳  
甘酢あえ 果物（黄桃） チーズ

昭和 52 年



カレーライス 牛乳 塩もみ  
果物（バナナ） スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな  
献立が作られています。

## レシピの言葉、どれくらい知ってる？

今回は切り方の言葉のパート2です。料理の味をよくするためや、見た目をよくするために様々な切り方があります。知らない切り方は覚えておきましょう！

### ・隠し包丁

火の通りや味のしみこみをよくしたり、食べやすくするために、材料の目立たないところに包丁で切り込みを入れることです。大根やなす、こんにゃくなど味がしみこみにくいものによく使う切り方です。



### ・かつらむき

かつらむきとは、大根のような断面の丸い野菜を、約4～6cmの長さに切って、側面に包丁を当て、左手で材料を回しながら右手で包丁を動かし、均等に薄くむいていく切り方です。大根を桂むきにした後、さらに細く刻んだものが白髪大根です。



### ・飾り切り

飾り切りとは、見た目にも美しく細工して切る切り方で、梅花にんじんや菊花大根などがよく使われます。その他にも、野菜を季節の花や葉・動物などにかたどって料理に季節感を出したり、祝い事には松竹梅や寿の文字を切ったりして料理を華やかにします。



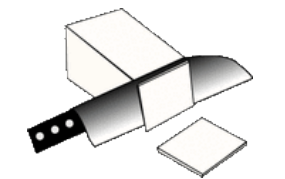
### ・そぎ切り

そぎ切りとは、厚みがある材料を包丁の刃を寝かせて、手前に引くようにして切る切り方です。切り口の表面積が大きくなるので、均等に火が通り、味の含みがよくなります。鶏肉や白菜の根元、しいたけを切るときに使う切り方です。



### ・色紙切り

色紙切りとは、材料を正方形に薄く切る切り方で、切った形が色紙に似ているのでこの名があります。大根のような円筒形の材料は周囲を角に切り落とし、四角柱にして端から薄く切ります。



### ・面取り

面取りとは、輪切りや角切りにした野菜の角を薄くそぎとることです。おもに大根、にんじん、かぼちゃなどの根菜類などを煮る時の下ごしらえで、煮崩れを防ぎます。

