

スマイル

「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

「仕上げが肝心」

私たちは、煮る・ゆでる・焼く・炒める・蒸す・あげるなどの調理法で料理を作りますが、肝心なのは、その後にある仕上げのひと工夫です。これがあるかないかで、料理のうまさが大きく違ってきます。塩・しょうゆ・コショウなどの調味料の量はどうか、味見をしながら味を調べていく。これは、いかにおいしく料理を食べさせようかという、仕上げの段階の料理人の姿です。その他に、煮物・和え物・酢の物の盛りつけた上に木の芽や刻みのりなどを小高く添えたりするのも料理には欠かせない大切な仕上げの工程でしょう。その仕上げぶりに料理をいただく人は感動するのです。

学校ではいよいよ「仕上げ」の時期を迎えます。仕上げに特別の思いをもって、「細工は流々、仕上げをご覧じろ」と、胸を張って言えるようにしたいものです。



南相馬市立
原町第二中学校長
半杭 千歩

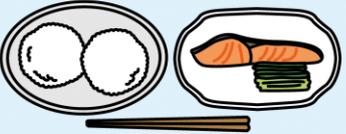
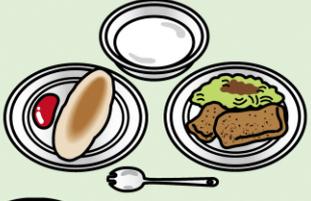
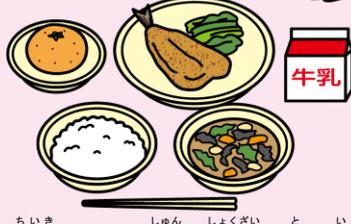
1月24日～30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、子どもたちの成長を支え、食べる力を養い、望ましい食事の手本となる「生きた教材」です。また、感謝の心や郷土愛を通して、心も豊かにします。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めるために行われる毎年恒例の行事です。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
 <p>やまがたげん つるおかし 山形県 鶴岡市の しょうがっこう ていきょう 小学校で提供され たとされる給食。</p>	 <p>しえんぶつしん たっしんんにゅう 支援物資の 脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉などを つか 使った給食。</p>	 <p>ちいま 地域でとれる旬の食材を取り入 れ、郷土料理や行事食、世界の料理 など、食育の教材となる給食。</p>

家族で
給食の思い出を
語り合っ
て
みませんか？



今年の南相馬市の全国学校給食週間の献立テーマは

「世界の味を楽しもう」 給食で世界の料理を味わいましょう

くわしくは献立表を
ご覧ください。

27日の「日本の献立」では…

南相馬市の地場産物を取り入れました。いもがら汁の「みそ」は相馬農業高校の特製みそ。「いもがら」は南相馬市産。日本の伝統食材であり、保存食の「いもがら」は、パワーフードとして戦国時代のお侍さんの必須アイテムだったそうです。

「のまたん手巻きのり」



学校給食をとおして
食の大切さについて考えよう！

“のまたん” クイズ

のまたんが、かぶっている“兜”
には、ある魚がのっています。
さて、この“魚”とは何でしょう？

※答えは裏面に記載してあります。

中学校パン給食に「よつわりパン」の登場です！！



中学3年生の皆さんは、学校給食を食べる回数もわずかとなってきました。そこで南相馬市の中学校では、給食で南相馬のソウルフードを味わってもらおうと、1月のパンの日に『よつわりパン』を提供しています。十字に切れ込みを入れたパンの中には、ホイップクリームとこしあんが入っていて、やさしい甘さのよつわりパン。50年以上の歴史を誇り、市民に親しまれています。

このよつわりパンは、原町区と小高区の学校に、給食のパンとごはんを届けて下さっている原町製パン店のものです。じっくりとかみしめて食べて、ふるさとの味、給食の味を、卒業しても忘れないで下さいね・・・。



南相馬産「菜種油(ナタネアブラ)」の紹介



南相馬では、農地とエネルギー再生を目指す取り組みとして、菜の花の種から搾られた「菜種油」がつくられています。

4月、黄色い菜の花が一面に咲きほこります。この花が散り、細長いさやの中に小さな丸い種子(ナタネ)をたくさん実らせるのが7月。それを集めて圧力をかけ、ギュッと絞って生み出されたのが「菜種油」です。



農薬を使わずに栽培された種でつくられます。

***給食では、揚げ油として「米油」に「菜種油」を混ぜて使用します。**

ナタネから油を搾って残った“しぼりかす”からは、メタンガスが作られます。再生可能エネルギーとして、「バイオエネルギー」自給に活用されます。

あおさとしょうがコーンのまぜごはん

＜令和6年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト最優秀賞受賞＞
原町第一小学校 6年 中津川 千晴さん 考案メニュー
～ 1月21日(火)の献立より ～

＜材料 4人分＞

- ごはん-----800g(茶わん4杯分)
- 乾燥あおさのり----5g
- 根しょうが-----5g(約1/5片)
- コーン-----50g
- 白だし-----20g(小さじ4)
- 水-----50cc



＜作り方＞

- しょうがは薄くスライスし、細い千切りにする。
- 小なべに、水、白だし、しょうがを入れて煮る。
- コーン、あおさを加え、あおさがなじんできたら、味を調え火を止める。
- ごはん(3)を混ぜ合わせて出来上がり。



★“のまたん”クイズの答え
「鮭(さけ)」です。

南相馬市ふるさと回帰支援センター
マスコットキャラクター“のまたん”

南相馬市の真野川・新井田川・太田川・小高川などには、秋になると海から川へと鮭(さけ)がのぼってきます。鮭は必ず産まれた場所(ふるさと)に帰るので、のまたんの兜(かぶと)のモチーフとなっています。ちなみに、兜(かぶと)の黄緑は豊かな自然の恵み。水色のタテガミや尻尾は清らかな川。青い帯は海を表しているそうです。

給食で使用している食材の生産地(1/20～1/24使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
あおさのり	相馬市	大根	南相馬市	パプリカ	南相馬市
レタス	静岡県、茨城県	長ねぎ	南相馬市	白菜	茨城県、南相馬市
きゅうり	南相馬市	里いも	新潟県	ごぼう	青森県