

# 9月 給食だより

平成28年9月5日  
会津若松市立謹教小学校

9月に入り、暦の上では、秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。これから「食欲の秋」をむかえ、果物、野菜、さんまなど旬をむかえ、とてもおいしい季節です。また、新米も出てきます。生活のリズムを普段の生活にもどし、体調を整えるために、

**バランスのよい食事、早ね、早おき、ゆとりをもった朝ごはん**  
に心がけましょう。



## 学校給食は、学習の場であり、学ぶことがたくさんあります

毎日食べている給食が、夕食の団らんの話題に出てきますか。給食は、教育の一環として行われ、7つの目標（①適切な栄養摂取と保持増進、②望ましい食習慣の形成、③明るい社交性の育成、④生命、自然の尊重及び環境保全、⑤勤労精神育成 ⑥伝統的な食文化の理解 ⑦生産・流通・消費への理解など）があります。

### 9/1 防災の日こんだて・・・セルフ味噌にぎりめし、丸ごと味噌きゅうり、乾パン

- ・全校生でおにぎりの作り方を学習し、1年生も上手に、おにぎりが作れるようになりました。
- ・災害などで、器具が使えない時、野菜をまるかじりします。
- ・災害時や山登り食糧として役立つ乾パン（賞味期限2年以上）を味わいました。



(真剣におにぎりを作ります。)

### 9/2 全国味噌ぐりの旅。<沖縄県>・・・もずくスープ、ゴーヤチャンプル、サーダーアンダーギー

- ・沖縄県の位置、気候、歴史、特産品について学びました。
- ・沖縄県でとれるもずくを味わい、もずくの栄養について学びました。
- ・ゴーヤの栄養について学び、にがてなゴーヤにもチャレンジして食べました。
- ・サーダーアンダーギーや黒糖を味わいました。



(沖縄県の料理)

### 9/30 世界グルメツアー<インドネシア>・・・ナシゴレン、トムヤンクン、ガドガド

- ・インドネシアは、世界地図の中のどのあたりにあるか、気候はどうか、国旗はどんな模様か、などを学びます。
- ・世界3大スープのひとつであるトムヤンクンを味わいます。

その他、お誕生お祝い献立やお月見献立、会津の歴史を学ぶ食週間として、13日の「籠城食」、14日の「会津若松市親善交流都市（徳島県鳴門市）の料理」、16日の「会津の郷土料理」を体験します。（詳しくは、本誌裏面や謹教小学校あいつっこ Web をご覧下さい。）

## 夏休み中、料理コンテストの応募ありがとうございました

本校では、料理コンテストに参加し、「ふくしまっ子ごはんコンテスト（主催：福島県教育委員会）」には44点、ウィズガス全国親子クッキングコンテスト（ガス会社主催）には96点の応募がありました。長い夏休み中、親子であれこれ言い合いながら献立を作成したり、台所に立って料理をしたりして、すばらしい作品がたくさん出品されました。これから、親元を離れ、自立し、食事を自分で作る時が必ず来ます。今から食に関心を持ち、生涯学習の場として「食」を大切にしていきたいと思えます。全国親子クッキングコンテストでは、書類審査の結果、4年2組の佐々木望奈さん親子と6年3組の満山志帆さん親子の作品が選ばれました。2組とも、10月8日若松ガスクッキングスタジオで行われる会津地区大会に出場されます。

# 会津の歴史を学ぶ食週間

『9月22日～24日』までの期間、会津若松市では、会津秋祭りとしていろいろな催し物が行われます。本校でも、13日(火)、14日(水)、16日(金)の3日間、食育の一環として会津の歴史を学ぶ給食を出したいと思います。戊辰戦争時、鶴ヶ城に籠城した時の食事、会津若松市と親善交流都市の徳島県鳴門市の郷土料理、会津の郷土料理を体験し、会津の歴史や郷土への理解を深め、食生活の大切さを学びます。

## 13日(火)・・・戊辰戦争時に鶴ヶ城にろう城(敵に囲まれ城にたてこもること)した時の食事

1868年、旧暦の8月23日から9月23日までの約1ヶ月間、会津藩士とその家族が鶴ヶ城にろう城したと云われます。当時は、城からなかなか出ることができず、敵に見つからないよう城を抜けだしては玄米、かぼちゃ、大根、なすなどの野菜を手に入れていたそうです。食事は、玄米を炊き、ボソボソした玄米ごはんには味噌をまぶして食べたり、城外の畑からとってきた夏野菜を味噌汁にして食べたり、たくさんのかぼちゃを集め、保存してある豆と一緒に味噌で煮たり、秋収穫しておいた栗を砂に埋め、勝ち栗として食べたりしていたそうです。当時の食事を再現し、給食では、雑穀めし、地元野菜の味噌汁、大豆と小菊かぼちゃの味噌煮、あまくりがでます。小菊かぼちゃと丸なすは、会津の伝統野菜です。13日の夜は、食卓を囲みながら、会津の歴史、食文化、食生活の大切さについて話し合ってみてはいかがでしょうか。是非、ろう城食を食べた感想をお聞き下さい。

最後の戦い 籠城

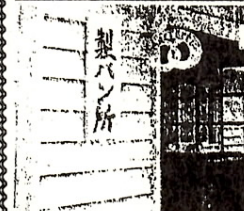


砲弾で傷ついた天守閣

小田山から攻撃する西軍  
松江所長



収容所内の酒場



ドイツ人がパンを作り、住民にふるまう

## 14日(水)・・・会津若松市と親善交流都市(徳島県鳴門市)の特産品

会津藩士の息子として生まれた「松江豊寿(とよひさ)」は、「会津戦争の降伏児」として、青森県下北半島の斗南に逃れ、苦しい生活を送り、後に陸軍師範学校に入り、徳島歩兵連隊に所属し、徳島県鳴門市にあるドイツ人俘虜施設の所長になります。その時、松江所長は、ドイツ人を人道的に接し、可能な限り、自由な生活を許し、住民との交流を深めたそうです。彼が会津戦争で「賊軍」として味わった経験が、人道的な人格形成に影響したといわれています。ドイツ人達は、そこで「ベートーベン交響曲第9番」を演奏しました。平成11年鳴門市と親善交流都市を結びました。給食では、徳島県の特産品である鳴門金時いも、れんこん、すだちがでます。

## 16日(金)・・・会津祭りこんだて(会津の郷土料理)

会津地方には、先祖代々受け継がれた郷土料理がたくさんあります。なかでも「こづゆ」は会津を代表する郷土料理のひとつで、冠婚葬祭時には、昔から武家料理として必ず作られていました。当時、庶民の口にはなかなか入らなかった高級な貝柱を使ったり、山でとれる椎茸、きくらげ、里芋、にんじんを使い、豆麩、糸こんにをいれ、薄味に作ります。先人達が長年作り上げた「もてなし食」でもあります。給食では、こづゆ、ぜんまい煮、いかとまじゅうの天ぷらがでます。

## ★みなさんのお宅でも、会津まつりには、「もてなしの心で」会津の郷土料理「こづゆ」を作ってみませんか・・・

(材料) 5人分

- 干し貝柱 3～4個
- 里芋 200g
- 人参 100g
- 糸こん 200g
- きくらげ 5g
- 干し椎茸 4～5枚
- 豆麩 30g
- 薄口醤油 25g
- 酒 10g
- ほうれん草 20g

(作り方)

- ① 貝柱、椎茸、きくらげ、豆麩は、水に戻しておく。
- ② ほうれん草は、茹でて2cmくらいに切る。
- ③ 戻した貝柱はほぐし、椎茸はせん切り、きくらげは食べやすい大きさに切る。
- ④ 人参はいちょう切りにする。
- ⑤ 糸こんは5cmくらい、里芋はいちょう切りにし、さっと湯がく。
- ⑥ 鍋にほぐした貝柱と椎茸、戻し汁、水を入れ火にかけ、人参、糸こん、きくらげを煮る。
- ⑦ 煮えたら、醤油を1/3くらい入れ、里芋を煮る。
- ⑧ 煮えたら、味を整え、しぼった豆麩を入れ、ひと煮立ちする。
- ⑨ 器に盛り、絞ったほうれん草を上飾る。