



# ごはん であら？

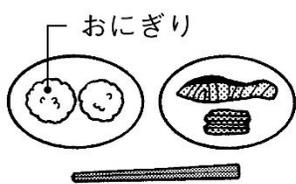
令和4年度 9号 朝倉郡学校給食会

新しい年を迎え、3学期が始まりました。今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休む生活を心がけ、健やかな心と体をつくっていきましょう。給食室では、おいしく安全な給食作りに努め、みなさんの頑張りを応援していきたいと思ひます。

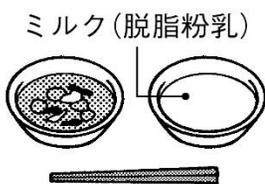
## 全国学校給食週間

**1月24日～30日**は「全国学校給食週間」です。学校給食は、130年ほどの間に、社会状況の変化に伴い移り変わってきました。現在は、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、感謝の気持ちなどを学ぶ食育の役割も果たしています。

明治22年



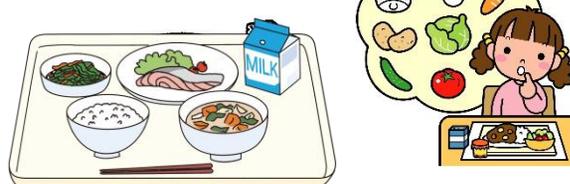
昭和22年



昭和27年



現在



明治22年、山形県の小学校で、弁当を持ってこられない子どものために、「おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物」を提供したのが、学校給食の始まりだと言われています。

その後、学校給食は全国に広まりました。しかし、戦争で食べ物が不足すると、給食は中断されました。そして戦後、お腹をすかせた子ども達を救うために、外国から送られてきた粉ミルク（脱脂粉乳）や缶詰を使って給食が再開されました。

現在、筑前町では、地元でとれた食材をたくさん使った給食が作られています。郷土料理や行事食、世界の料理なども登場し、子ども達に食文化を伝える場にもなっています。

～感謝して食べよう～



食べ物の命にありがとう！



給食にたずさわっている方々にありがとう！

### エフロンメモ 筑前町の特産物を食卓に 筑前クロダマルのゆで方



【材料】作りやすい分量

筑前クロダマル・・・100g

給食では、朝から2時間くらいかけてクロダマルをゆでています。このクロダマルを使って、ツナ大豆やクロダマル入り大学いも、サラダなどの料理を作っています。

【作り方】

- ① クロダマルは水で洗い、しばらく水につけておく。
- ② 鍋に①とたっぷりの水を入れ、火にかける。(水は豆から3～5cmほどかぶるくらいが適量)
- ③ 煮立ってきたら豆が静かに動くくらいの火加減にして、出てきた泡を取り除く。
- ④ 水が足りなくなってきたら、そのつど足し、指でつまんで柔らかくなるまで煮る。

### 筑前クロダマルの黒豆

【材料】4人分

ゆでたクロダマル・・・50g  
砂糖・・・25g  
しょうゆ・・・小さじ 1/2  
水・・・1/2 カップ

【作り方】

- ① 砂糖、しょうゆ、水を煮立て、つけ汁をつくる。
- ② ゆでたクロダマルを①の汁に浸し、味を含ませる。(1日くらい)

### 筑前クロダマルのツナ大豆

【材料】作りやすい量

ゆでたクロダマル 100g  
人参・・・50g  
ツナ缶(水煮)・・・1 缶  
サラダ油・・・大さじ 1  
料理酒・・・大さじ 2  
砂糖・・・大さじ 3  
濃口しょうゆ・大さじ 3  
しょうが・・・10g

【作り方】

- ① 生姜はすりおろし、人参は短めの千切りにする。ツナは汁気をきっておく。
- ② 鍋に油を入れ、人参、ツナの順に炒め、酒をふる。
- ③ 砂糖、しょうゆ、ゆでたクロダマルを入れ、味をふくませながら、弱火で煮詰めていく。最後に生姜のしぼり汁を加え、佃煮のように煮て、ごはんに添える。

### 筑前クロダマルのサラダ

【材料】4人分

ゆでたクロダマル 100g  
きゅうり・・・1/2 本  
ツナ缶(水煮)・・・1/2 缶  
コーン・・・50g  
わかめ(乾燥)・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ3  
砂糖・・・少々  
塩／こしょう・・・少々

【作り方】

- ① きゅうりはクロダマル位の大きさのコロコロに切り、薄く塩をふる。
- ② わかめは戻して、さっと茹でて冷ましておく。コーンもレンジで加熱して、冷ましておく。
- ③ ボウルに水気を切った①、②、ツナ缶、クロダマル、マヨネーズ、砂糖を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。

※マヨネーズの代わりに、ドレッシングでもOK♡