

1月の給食だよ

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
10	水	カレー	2024年、最初の給食はカレーです。給食では毎月1回はカレーが登場しますね。いつも同じようで、実は具材や味が違うことに気づいたことがある人はいますか？たまねぎをしっかりと炒めて甘みを出したり、旬の野菜を入れてみたり、隠し味をいれたり、ピリッと辛い大人なカレーに仕上げたり・・・いろいろな工夫がなされています。今日はどんな具材が入っているかな？甘いかな？辛いかな？と、味わって食べてみてくださいね。
11	木	春の七草	1月7日は春の七草といって、七草がゆを食べる「人日の節句」という五節句の1つです。おうちで七草がゆを食べましたか？七草という名前の通り、「すすな・すすしろ・せり・ほとけのぎ・なすな・ごぎょう・はこべら」という7種類があります。七草には、胃腸を丈夫にしたり、風邪を予防したり、体にいい効果がたくさんあります。給食では、すすな（かぶ）、せりが主に入っていますよ。
12	金	鏡開き	1月11日は「鏡開き」でした。鏡開きとは、お正月に神様にお供えしていた鏡餅をさげ、食べることをいいます。日本では、昔から神様にお供えしたものを食べ、病気がかからないことや災いが起こらないことを願っていたといわれています。鏡開きのときにやってはいけないことは、鏡餅に包丁などの刃物で切り分けることです。昔は、木槌などでたたいて割っていましたが、給食ではあずき白玉で鏡開きとしたいと思います。
15	月	呉汁	やわらかくした大豆をすりつぶしたものを「ご」といいます。「ご」をいれたみそ汁なので「呉汁」とよばれるようになりました。日本の郷土料理のひとつです。タンパク質が豊富に入った大豆は、みなさんの血や肉や骨をつくるもととなってくれますよ。
16	火	手作りタルタルソース	タルタルソースは、「タルタルステーキ」という料理に添えるソースとして流行しました。タルタルステーキとは、タタリ民族の郷土料理である「タタリステーキ」が起源とされています。細かく角切りにした生の牛肉や馬肉に、玉ねぎやピクルス・香辛料を混ぜ合わせ、生卵の黄身をのせた料理です。このタタリステーキの調理法が、ヨーロッパに伝わり、タルタルステーキとなって今でも親しまれています。今日は給食室で愛情こめてタルタルソースを作りました。
17	水	ゆず	西原村では、香り高いおいしいゆずが採れます。冬が旬の果物で、「ミカン科カンキツ属」に分類されるミカンの仲間です。ゆずには、「クエン酸」という栄養が含まれていて、風邪の予防や疲れをとってくれる働きがあります。給食では、いつものさばの味噌煮に、ゆずを加えて香りをつけてみました。
18	木	ふるさとくまさんデー	今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは熊本県とされる食材や、熊本県の各県で食べられている郷土料理を紹介し、今日は阿蘇の味です。高菜飯の高菜は、からし菜の仲間です。特有の辛みがあり、繊維が固いので漬物に使われることが多いです。「阿蘇高菜」というように地名をつけて呼ぶことが多いです。標高の高い涼しい場所で、柔らかく風味豊かに育ちます。田菜はおでんのもとになった料理ともいわれています。高森田菜では、つるのこいも・豆腐。こんにゃくなどを串にさし焼いてみそをつけて食べます。
19	金	いちご	西原村ではおいしいいちごが栽培されています。今日は、「みなさんに西原村のおいしいいちごを食べてほしい」という思いから、西原村のいちご農家である「ふじた せいいちさん」・野菜を納めてくださる坂本商店さん・西原村役場のみなさん・給食室の調理員さんが協力していちごを提供することになりました。役場から補助もいただいています。いちごは、ビタミンCがたくさん含まれた果物です。1日の必要量はいちご7粒ほどでクリアできるほど多く含まれています。しっかり食べて病気にまけない体をつくりましょう。
22	月	豚汁	豚汁には、その名の通り豚肉が入ります。他にもごぼうやにんじんなど、多くの野菜も入っています。寒い時期に食べられることが多いのは、豚肉から出るあぶらが汁の表面をおおって冷めにくいからです。しっかり食べて体の芯から温まってくださいね。
23	火	黄桃	冬になると、体は温かいのに手足は冷たい「冷え性」になっている人はいませんか？桃には、血液の流れをよくして、冷え性を緩和してくれる「鉄分」や「マグネシウム」という栄養が含まれています。しっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。
24	水	給食記念日	1月24日は給食記念日です。そして30日までは全国学校給食週間とされています。毎日食べている給食にはどんな歴史があるのか、どのような人が関わっていて、どのように作られているか考えてみましょう。今日は昭和27年ごろの給食を再現しました。くじら肉をつかったメンチカツです。年に1回しか登場しない珍しいメニューですので、味や香り、食感を確かめながら食べてみてくださいね。
25	木	給食週間	1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。今日は、給食の始まりといわれているメニューです。貧しくてお昼ごはんが食べられない子どもたちに、出していたのが始まりといわれています。「栄養すいとん」とは、薄力粉に牛乳を混ぜてつくった団子が入っています。
29	月	切り干し大根	野菜を干すと水分が抜け、うまみがぎゅっと閉じ込められます。さらに、水分が抜けたことから長期間にわたって保存することができるようになります。切り干し大根には、成長期のみなさんにとってほしい栄養のひとつである「カルシウム」や「鉄分」が多く含まれます。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれたり、鉄分は貧血の予防になりますよ。
30	火	かぼちゃ	かぼちゃについて3択クイズを出します。かぼちゃが日本に初めて伝わったのは、どこの県でしょう？①ふくおか県②おおい県③みやざき県、どこと思われますか？正解は②の大分県です。16世紀なかばに、ポルトガルの船が今の県に流れ着いたさいに、お殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを贈ったのが最初だそうです。
31	水	はくさい	みなさんは喉がかわくと水を飲みますね。水分は飲み物からだけでなく、食事からもしっかりととることができます。今日の給食のように、味噌汁などの汁物を水分としてとったり、白菜のような水を多く含む野菜を食べることもおすすめです。水分をとることは、のどの渇きをうるおしてくれるだけでなく、風邪の予防にもつながりますよ。