

# 1月の給食だより

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
9	木	カレー	2025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。
10	金	鏡開き	1月10日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月に神様にお供えていた鏡餅をさげ、食べることをいいます。日本では、昔から神様にお供えたものを食べ、病気に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。給食ではあずき白玉で鏡開きしたいと思います。
14	火	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、「すずな・すずしろ・せり・ほとけのざ・なずな・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、すずな(かぶ)が主に入っていますよ。
15	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。
16	木	おいしいふくやさん	今日は「おいしいふくやさん」という絵本とのコラボメニューです。絵本の中身を少し紹介します。絵本の中で登場する、「はごろもや」はおいしい服屋さん。食べものたちが身に着ける服を用意するお店です。お店には、おいしくなりたい食べものたちが次々にやってきます。年に一度の「うまいもんコンテスト」があるのです。店主のはごろもさんは、むきエビさんをエビ天さんにしたり、五目ずし君をいなりずし君にしたりと大奮闘します。給食では海苔を着たおにぎり、衣を着たえびの天ぷらが登場します。
17	金	黄桃	ふゆになると、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。しっかりと食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。
20	月	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でとれる食材や、熊本県の各地区で食べられている郷土料理を紹介しています。今日は阿蘇の味です。高菜飯の高菜は、からし菜の仲間特有の辛みがあり、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。田楽はおでんのもとになった料理ともいわれています。高森田楽では、つるのこいも・豆腐・こんにやくなどを串にさし焼いてみそをつけて食べます。
21	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、タタール民族の郷土料理である「タタールステーキ」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。このタタール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。
22	水	もやし	「もやし」は、植物の名前ではなく、豆・米・麦・野菜のタネを水にひたし、くらいところで発芽させた若い芽の名前です。見た目はひよろひよろと、か弱いイメージですが、病気にまけない体づくりを助けてくれるビタミンCや、つかれをとってくれるビタミンB・アスパラギンさんなどの栄養を豊富にふくんだ野菜です。
23	木	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。
24	金	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。
27	月	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。
28	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おいた県③みやぎ県、どこだと思いますか？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。
29	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。
30	木	「ぎょうぎつったの」	今日は「ぎょうぎつったの」という絵本とのコラボメニューです。絵本の紹介をします。ぎょうは、ウナちゃん留守番です。おともだちと顔遊びでぎょうぎのマネをしていたら、急に食べなくなりました。そこでみんなを集めてぎょうぎ作りのはじまりです。作った数はなんと200個。いろんな具材の餃子ができました。今日は給食でも餃子が登場しています。
31	金	いちご	いちごは冬が旬の野菜です。ビタミンCが豊富に含まれています。病気にまけない体づくりを手助けしてくれたり、お肌の調子をとのえてくれます。いちごは、赤い見た目に粒がついているものが多いですね。赤い部分が実の部分で、粒は種のようなのですが、実は粒の部分が実になります。ビタミンCが豊富に含まれているので、病気にまけない体づくりを手助けしてくれます。他に、アントシアニンという栄養も豊富で目の働きを高めたり、目の疲れをとってくれる働きがありますよ。