

# 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
5	火	<b>親子丼</b>	みなさんあけましておめでとうございます！今日から給食が始まります！楽しい給食の時間にしましょう！親子丼は、とり肉や玉ねぎを卵でとじて、ごはんの上にのせたものです。名前の由来はとり肉（親）と卵（子）を使うのが理由です。ぶた肉を卵でとじて、ごはんの上にのせたものを他人丼といいます。
6	水	<b>ぶり</b>	みなさんお正月におせちは食べましたか？ぶりはおせち料理でも食べられる魚です。なぜおせち料理にぶりを食べるのかというと、ぶりは大きさによって名前が変わるので出世魚といわれているからです。昔からお正月にぶりを食べて出世を願っていたそうです。今日は、おせち料理のメニューです。また、今日はコロナウイルスに負けんばい！！熊本県応援メニュー！！第3弾です。天草のブリを使用しています！
7	木	<b>春の七草</b>	1月7日は春の七草といって七草粥を食べる「人日の節句」という五節句の1つです。七草という名前の通り、「すすな・すすしろ・せり・ほとけのざ・なすな・ごぎょう・はこべら」という七つの種類があります。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。今日は七草ごはんをしました。
8	金	<b>鏡開き</b>	1月11日は「鏡開き」といってお正月に神様におそなえした鏡餅を下げ、食べることをいいます。日本では、昔から神様におそなえしたものを食べ無病息災を願ったといわれています。鏡開きの時にやってはいけないことは、鏡餅を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。今日は、あずき白玉で鏡開きをしたいと思います。
12	火	<b>レバー</b>	レバーには鉄分、葉酸など血液をつくるために必要な栄養がたくさん入っています。レバーは苦手な人が多い食べ物でもあります。給食ではしっかりと揚げたり、タレをからめてしっかり味をつけています。今日は鶏肉とカシューナッツを和えました。レバーと相性バッチリです！！
13	水	<b>大根</b>	大根は、日本でも古くから食べられている野菜の1つで、「春の七草」の1つのすすしろは大根のことです。日本では白い大根が一般的ですが、外国では真っ黒いものや皮だけではなく芯まで赤いものもあります。種類によってとれる時期も様々で、1年を通して収穫されます。今が旬のものはみずみずしく甘みが増しておいしいですよ！！
14	木	<b>天草さくら鯛</b>	コロナウイルスに負けんばい！熊本県応援メニュー！！第4弾です。熊本県応援メニューでは、熊本県産の食べ物を食べて、熊本県を応援しようという取組です。今日は、天草さくら鯛を使って、ホイル焼きにしました。「天草さくら鯛」は天然の鯛がたくさん捕れる天草の海で育った真鯛です。脂ののりがよく、1年間を通して安定したおいしさが楽しめます。
15	金	<b>フロコリー</b>	みなさんが食べている部分は、フロコリーの花のつぼみの部分です。フロコリーは花を食べる野菜で同じ仲間としてはカリフラワーがあります。イタリアが原産で、ローマ時代から食べられていたという記録が残っています。日本には明治時代に入ってきました。
18	月	<b>ピーナッツ</b>	ピーナッツは地域によって呼ばれる名前が違うのをみなさんは知っていますか？長崎県では「ローハッセン」、山口県では「俵豆」沖縄県では「ジーマーミー」と呼ばれています。ここで問題です。ピーナッツは何科の仲間でしょうか？正解は、マメ科の仲間です。ピーナッツと呼ぶのでナッツ科と思った人も多いと思います。乾燥したピーナッツはナッツのように香ばしいため、「pea (豆) nuts (ナッツ)」という名前になったそうです。
19	火	<b>ふるさとくまさんデー</b>	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ます。今日は阿蘇地区の味です。スパゲティの高菜は、からし菜の仲間で、特有の辛みがありせんい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。高冷地で柔らかく風味豊かに育ちます。
20	水	<b>家常豆腐</b>	中国で食べられている豆腐料理の1つで、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味があります。家庭料理なので、その家々で入れる材料や味付けが違ったりする料理です。給食では、厚揚げをつくってつくります。
21	木	<b>酢豚</b>	豚肉を角切りにして、油で揚げたものを、たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマンなどの野菜と一緒に、甘酢でからめた中華料理です。酢豚は九州の一部で「スーパイク」と呼ばれています。
22	金	<b>ホキ</b>	ホキは、オーストラリア南部からニュージーランド近くの海に生息している魚です。給食でもよく使われていますね！白身の魚であり臭みもなく食べやすい魚です。今日はタルタルソースと一緒に食べてみて下さい！！
25	月	<b>学校給食記念日</b>	1月24日は給食記念日です。そして24日から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、どのような人がかかわっていて、どのようにつくられているか考えてみましょう！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達に、出していたのが始まりとされています。
26	火	<b>あげパン</b>	今週は学校給食週間です。今日は昭和40年頃の給食を再現しました。みなさんに人気の揚げパンはこのころから食べられていました。給食のパンといえば、コッペパンと決まっていますが、昭和30年代の終わりごろから、揚げパンなどの調理されたパンが給食で使われるようになりました。まだパンが主食で、あまりお米は食べられていませんでした。
27	水	<b>鯨の竜田揚げ</b>	今週は学校給食週間です。今日は昭和27年頃の給食を再現しました。このころからくじら肉が給食で取り入れられてきました。このころは鯨の捕獲が推進されていたのと、栄養豊富で安価だったので、よく学校給食にくじら肉が出ていました。そして昭和27年4月から、全国すべての小学校を対象に完全給食が始まりました。
28	木	<b>ビーフカレー</b>	今週は学校給食週間です。今日は昭和50年ごろの給食を再現しました。昭和51年に米飯給食が始まりました。まだパンが主流だった時に比べて、メニューの種類が増えてきました。学校給食にカレーが初めて出てきたのは、昭和23年です。お腹を空かせていた日本の子どもたちにインドが70トンもの香辛料を提供してくれたのが始まりだそうです。初めて学校給食にカレーが出た時は、ごはんではなくパンと一緒に出ていたそうです。また、今日は地産地消の日で赤牛を使用しています。西原村から全額補助していただきました。感謝して食べましょう。
29	金	<b>学校給食週間最終日</b>	今日は学校給食週間の最終日です。学校給食の歴史がわかる1週間だったと思います。最初は貧しい子ども達に出していた給食も、今は栄養バランスを考えられた給食になっていきましたね。給食が始まった最初のころと比べるとどんどん豪華なメニューになっていきましたね！給食を作ってくれている先生方や、野菜や肉を作ってくれる生産者さんに感謝の気持ちを忘れずに、好き嫌いをなく食べましょう！！