

# 令和 6 年度 1 月分 ひとくちメモ

国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事名 など	献立名	ひとくちメモ
7	七草粥 火	菜ご飯 大根葉とキャベツのスープ 鍋そば	日本には、古くから、年の初めに若菜をつんで食べ、邪気を払うという「若菜つみ」の風習があり、これが経緯ついて「七草がゆ」を食べる習慣が定着したといわれています。さて、みなさんは「七草」をすべていますか？セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナゾ・スズナ・スズシロ。新しく芽吹いた若菜である「七草」をいただき、1年を元気に過ごしましょう。今日は、「大根葉スープ」に七草の代表「スズシロ」を使っていますよ。
8	水	魚焼ハン ミートボールのデミグラス煮 みかんサラダ	食事の前に、手洗い消毒をしていますか？人の手の肌は、薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって、水洗いの手洗いでだけでは落ちません。そこで、石けんの出番なのです。油と水は混ざり合わないのですが、石けんを使うことで、石けんと油がなじんで、汚れを包み込み、水とくっついて汚れが落ちるのです。かせ予防のためにも、しっかりと手洗いと消毒をしましょう。
9	木	菜ご飯 春雨スープ ルーローハン	今日の世界の料理は、台湾の「ルーローハン」です。台湾では日常的に食べられている料理です。豚バラ肉を使うことが多く、しょうゆ、酒、砂糖、八角、干しえびなどを入れてこつとりと煮込みます。日本ではメインの丼ものとして食べられ、豚バラ肉に青菜や煮卵が添えられていることが多いです。台湾では、通常のお茶碗サイズのルーローハンを、メインのおかずとスープと一緒に食べるのが一般的だそうです。ボリューム満点で満足感を感じられるルーローハンを給食用にアレンジしました。ご飯にのせて食べてください。
10	金	雑煮 いわし甘酢煮 飯沼なます	今日は、雑煮き献立です。雑煮きとは、お供えしたもちを下げて食べる行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているの、刃物で切らずに木杵や手を使って小さく割ります。「雑煮」も神様にお供えした食材やもちを使ってつくる料理です。「雑煮」に使われている「小松菜」は、厳しい冬にも、緑を保ち、栄養分を蓄えているので、「雑煮」に欠かせない野菜として親しまれています。2025年も、みなさんが健康に過ごせるように願いを込めて作っているの、雑煮き献立を味わって食べてください。
13	月		<b>成人の日</b>
14	火	菜ご飯 チンゲン菜のスープ 焼肉炒め	感染症予防には、免疫機能と呼ばれる細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正常に働かせることが重要です。栄養のバランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む食品を取り入れるとよいです。ビタミンAは色の濃い野菜、にんじん、ほうれん草などに含まれます。ビタミンCは、野菜、果物、いも類に多く含まれています。ビタミンEは、種実類や魚介類、植物油に含まれています。感染症予防には「ビタミンACE(エース)」と覚えて食事に取り入れてみましょう。
15	水	ミニコッペパン きのこのペペロンチーノ 日向夏ドレッシングサラダ	日本では、食事の前に「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのかわかりますか？「いただきます」には、自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。「ごちそうさま」には、食事ができるまでに関わってくれた人びとの感謝の気持ちがこめられています。食事ができることは、当たり前ではなく、ありがたいことなのです。感謝の気持ちをもって、食事を大切にいただきます。
16	木	ひむかの日献立 菜ご飯 豆乳みそ汁 ひむか炒め	ひむかの日献立は、宮崎県や国富町でとれた食材をたくさん使っています。今日は、全国的にも収穫量の多い「さつまいも」についてです。「さつまいも」は、1600年頃、中国から日本にやってきました。最初に琉球(沖縄県)で栽培が始まり、その後、薩摩(鹿児島県)に伝わり、本州へ広まったため、「さつまいも」と呼ばれるようになったといわれています。「さつまいも」はゆっくりと加熱することで甘くなる性質があります。今日のみそ汁のような料理にもピッタリです。
17	金	菜ご飯 味噌カツカレー 豆腐と枝豆のミンチカツ もやしのごま酢和え	今日の給食は、受験応援献立です。よいよ始まる受験シーズン。受験などの大事な時期には、体調を整えておくことが大切です。体調管理の基本は、「早寝早起き朝ごはん」。朝ごはんには、ご飯やパンなどの炭水化物のエネルギーになる食べ物やそのエネルギーを作るのに必要なビタミンB1を含む食べ物(豚肉やえのきなど)を食べることをおすすめしています。また、免疫力を高めるビタミンCも積極的にとるといいです。給食でも「受験に勝つ！」ことができるような献立を考えていますので、しっかりと食べて体調管理をしましょう。
20	月	菜ご飯 さつまいも きんぴらごぼう	こんにゃくは何からできているか、知っていますか？こんにゃくは、サトイモ科の植物「コンニャクイモ」から作られます。いもの部分は、くき養分が蓄えられた「球茎」で、子いもを植えて、5〜6年目で赤むらさき色の大きな花を咲かせます。この花の外見と独特なおいから、英語ではこんにゃくのことを「devil's tongue(デビルズ タン)」、「悪魔の舌」と呼ぶそうです。こんにゃくは、食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えます。今日は、さつまいもときんぴらごぼうに入っています。
21	火	かみかみ献立 菜ご飯 みそおでん煮 きんぴらごぼう	「おでん」は日本料理の煮物の一つです。「おでん」の始まりは、室町時代に流行した「豆腐煮」という料理だといわれています。この「豆腐煮」が、江戸時代に庶民に愛されて、煮物の種類も、なす、里いも、こんにゃく、魚など増えていきました。これが、やがて煮込みおでんへと進化していったといわれています。今日の「みそおでん煮」も、たくさんの具材が入っています。よくかむことを意識して、食べましょう。
22	水	特製コッペパン ABCスープ ロングウイナー サンドキャベツ 食感クチャップ	アメリカの国民食として知られている「ホットドッグ」。今日は、特製コッペパンにウイナーとキャベツをはさんで、ケチャップをかけ、自分で「ホットドッグ」を作ってください。「ホットドッグ」の発祥は、19世紀半ばに、アメリカへやってきたドイツ移民が食べていたソーセージ「フランクフルター」を持ち込んで、当初は、手づかみで食べていたのですが、直接持つと熱いので、パンにはさんで食べるようになったことから、今の「ホットドッグ」になったといわれています。次に片づけ方の連絡です。ケチャップの量は、ブラゴミです。
23	木	菜ご飯 わかめスープ ピピンパ	いろいろな動物が好きな野菜は「にんじん」。「にんじん」が好きな理由は、体が元気になる栄養成分がたっぷり入っているからです。動物たちは、「にんじん」を食べると元気になることを知っているのです。また、「にんじん」には、「カロテン」という栄養成分がたっぷり入っていて、これは、かせなどの病気から体を守ってくれます。にんじんは英語で「キャロット」といい、この栄養成分「カロテン」と似ています。実は、「カロテン」の語源は、「にんじん」から来ているのです。
24	金	給食 献立の日 いももちのすいとん汁 いらぬごま揚げ煮 きゅうりの塩こんぶ和え	1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。山形県の大倉寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに提供したことが始まりとされています。その後、戦争中は中断されたものの、全国的に広がり、今も時代の流れとともに変化し続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが込められています。この思いを感じて、大事に給食を食べてください。
27	月	リク エラスト 献立 菜ご飯 キムチとアジのじゃが 海苔サラダ 焼きプリンタルト	今日は、本庄中学校3年生のリクエスト献立です。本庄中学校3年生のコメントを紹介します。「私たち、本庄中学校3年生は、学年の仲間だけでなく、先生方との絆も深く、1人1人の個性を尊重し、みんなで支え合うことができる仲間たちです。15の春をみんなが笑顔で迎えることができるように、みんなで受験を乗り越えます。」本庄中学校3年生のみなさん、ありがとうございました。笑顔で受験を乗り越えるためにも、しっかりと食べて体調を整えてください。次に片づけ方の連絡です。デザートはブラゴミです。
28	火	大分県 産物 献立 菜ご飯 だんご汁 梅おかつ和え	今日の給食は、大分県の郷土料理「だんご汁」です。「だんご」と聞くと、丸いだんごを思い浮かべますが、今日の「だんご汁」には、丸いだんごが入っていません。すいとん状のうどんのような麺が入っています。これが「だんご」なのです。大分県では、小麦粉をこねて、うす引きのばしたものを「だんご」といいます。この語源は、「だんご」を作る時に、丸めた状態でしばらく寝かせることから、「だんご」と呼ばれるようになったといわれています。これを平たくするのは煮込むときに味がしみこみやすくなるためです。
29	水	コッペパン チリコンカン 花野菜サラダ	みなさんがよく見るカリフラワーは白いカリフラワーです。しかし、カリフラワーの色は他にもあるのをご存知ですか？実は、「パープルカリフラワー」という紫色のカリフラワーもあります。他にも、オレンジ色や黄緑色で花ががった形の「ロマネスコ」という種類もあります。カリフラワーは、ブロッコリーが突然変異してできたものとされています。含まれるビタミンCは、ブロッコリーよりも少ないですが、ゆでても失われにくい特徴があります。今日は、ブロッコリーとカリフラワーを使った「花野菜サラダ」です。
30	木	ご飯持参 ごこく 五目うどん ツナサラダ	かまぼこは、もともと、どんな形をしていたでしょう？①月のような丸い形 ②ちくわのような筒の形 ③箱のような四角い形。答えは②のちくわのような筒の形です。かまぼこは、もともと魚のすり身を竹などの串に串刺しして焼いたといわれ、そのちくわのような形が、植物のガマ(蒲)の筒に似ていたことから「蒲餅」という名前がついたといわれています。室町時代の本には、かまぼこの原料として川魚のナマスを使ったとも記されているそうです。
31	金	ご飯持参 のっぺい汁 ホキごまフライ 添えもやし	里芋は、地下にある茎が肥大したもので、親芋の周りに子芋、孫芋と増えていくことから、「子芋」や「子孫繁栄」を願う縁起物として正月料理等に使われます。親芋の品種には、たけのこによく似た「たけのこいも」があり、宮崎県の特産品で「京芋」と呼ばれます。11月には、国富町産の「京芋」を使った「けんちん汁」がありましたね。今日は、九州産の「里芋」を使った「のっぺい汁」です。