



(毎月19日は食育の日)

青森県立弘前第一養護学校

もうすぐ新しい年を迎えます。来年もぜひいい年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。1月には全国学校給食週間があります。学校給食の歴史をふり返り、その意義や役割をあらためて考える1週間です。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

たい



「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。

えび



長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。

昆布巻き



「昆布」が「よろこぶ」に通じ、「1年楽しく暮らせるように願う。」

田作り・ごまめ



昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。

たたきごぼう



豊作になる年になると、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。

黒豆



「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。

かすのこ・さといも



「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」に願う。

くりきんとん



富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。

だて巻き



昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

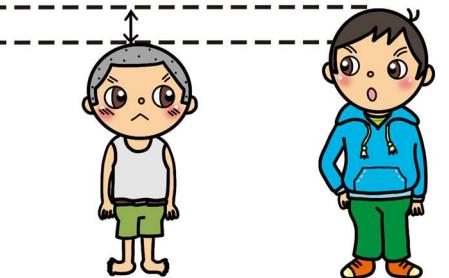
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



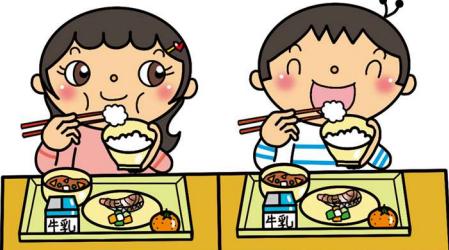
この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今的小学4年生くらいの大きさだったといいます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヶ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



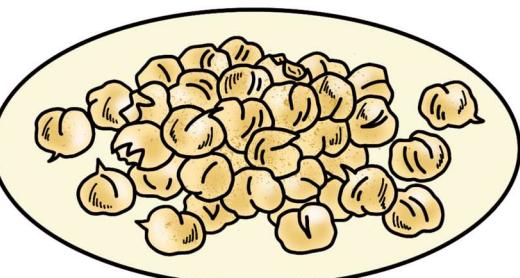
ガルバンゾーで1年、がんばるぞー!

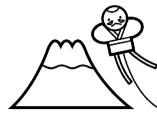
ガルバンゾースナック

たんぱく質だけでなく、食物せんい、カルシウム、鉄なども含んだヘルシー食材として、最近、「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つで、日本では「ひよこ豆」ともよばれます。ガルバンゾーを食べて、今年も1年、がんばるぞー!

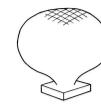
作り方

- ガルバンゾー(ひよこ豆)を一晩水につけて戻す。
- 水を替えずにそのまま火にかける。沸騰させてから30~40分弱火で煮る。
残った豆はサラダなどにも使える。(①②を省き、水煮缶の豆を使ってよい)
- フライパンに油をひき、ゆであがったひよこ豆を炒める。塩とこしょう、お好みでドライパセリやドライバジル、青のり、カレー粉などで味づけして出来上がり。





1月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日	曜	主食	こんだてめい	おもなざいりよう								栄養価(エネルギー kcal) たんぱく質(グラム g)				ひとくちメモ	
				血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品			熱や力になる食品			小低	小中	小高	中学部		
14	水		ごはん 牛乳 せんぎり汁 おやこに ぱくさい 白菜のツナ和え 親子丼 こうはく 紅白ゼリー	みそ ツナ	とり肉 牛乳	たまご	キャベツ 玉ねぎ 白菜	人参 ぶた肉	ねぎ グリンピース	切干し大根 玉ねぎ	ごはん ごま油 紅白ゼリー	かたくり粉 ドレッシング 紅白ゼリー	471 20.3	576 27.3	703 30.3	759 33.3	HAPPY NEW YEAR
15	木		しょく 食パン 牛乳 こんさい 根菜スープ おおはま ちキンチーズ 大葉巻き 野菜の付け合せ チリコンカン メープルジャム	とり肉 ミックスピーンズ 牛乳	チキンチーズ 大葉巻き 野菜の付け合せ	大葉巻き ぶた肉	れんこん にんにく	人参 玉ねぎ	レタス トマト	食パン マカロニ プロッコリー	じゃがいも さとう カリフラワー	サラダ油 かたくり粉 ドレッシング メープルジャム	472 21.1	577 28.4	704 31.5	760 34.7	
16	金		ごはん 牛乳 ねぎと豆腐のみぞ汁 とりつくね もやしとたくあんの和え物 さつまいもとぶた肉の照り煮	豆腐 つくね	わかめ ぶた肉	みそ 牛乳	ねぎ いんげん	もやし	たくあん 人参	ごはん	さつまいも	さとう	459 18.6	562 25.1	685 27.8	740 30.6	ていねいに 配膳しましょう きゅうしょく はいせん 給食の配膳をていねい
19	月		ごはん 牛乳 肉団子入りみぞ汁 さんまの かん露に オクラおろし あおもりプリン	みそ 肉団子	さんま 牛乳	牛乳	ごぼう 大根	人参 おくら	ねぎ しげたけ	ごはん	あおもりプリン		446 16.9	546 22.7	666 25.2	719 27.7	にしてますか? がつこうきゅうしょく た 学校給食が かんしゃ ることに感謝をして、 いまいちど た の食べ物を 今一度 た いせつあつか 大切に扱い、配膳の じかた みなお 仕方を見直して
20	火		ごはん 牛乳 あさりの五目スープ やさい つ あ パオズ 野菜の付け合せ チンジャオロースー	あさり 牛乳	パオズ ぶた肉	ごもく	玉ねぎ にんにく	人参 しょうが	白菜 ピーマン	サラダ油 たけのこ	マヨネーズ プロッコリー	サラダ油 カリフラワー ミニトマト	450 20.0	551 27.0	672 29.9	726 32.9	
21	水		むぎ ごはん ジョア(マスカット) チキンカレー 福神漬け こんにゃくと花野菜のサラダ オレンジ	とり肉	ジョア						ごはん 福神漬け プロッコリー	押し麦 オレンジ カリフラワー グリンピース	479 14.5	586 19.6	715 21.7	772 23.9	みましょう。
22	木		こめこ 米粉パン 牛乳 キャベツとひき肉のスープ おからコロッケ ほうれん草のソテー ^{うそ} かぼちゃサラダ チョコレートパテ	ぶた肉 牛乳	コロッケ ハム		キャベツ ぶなしめじ きゅうり	もやし コーン 人参	しそ かぼちゃ 玉ねぎ	ほうれん草 玉ねぎ	米粉パン サラダ油 ドレッシング	チョコレートパテ バター マヨネーズ	462 17.4	566 23.5	690 26.0	745 28.6	きゅうしょくしゅうかんちゅう 給食週間に とうじょう 登場する料理を しようかい 紹介します。
23	金		ごはん 牛乳 わかめと油揚げのみぞ汁 ぶた肉と白菜のだしあん煮 きりぼ だいこん 切干し大根サラダ ウエハース	豆腐 みそ 牛乳	わかめ ぶた肉	油揚げ かまぼこ	ねぎ 人参 もやし	白菜 きぬさや 小松菜	たけのこ 玉ねぎ	ごはん ドレッシング	ごま油 ウエハース	かたくり粉 ドレッシング	461 19.6	564 26.3	688 29.2	743 32.1	【いいも煮】 やまがたけん ないりくちいき 山形県 内陸地域の きょうどうりょうり 郷土料理です。 あき しゅんむか さと 秋に旬を迎える里いも やさい ぎゅううにく と野菜、牛肉などを にこ 煮込んだ料理です。
26	月		ごはん 牛乳 せんべい汁 にしんのみぞれ煮 もやしのゆかり和え すき昆布の炒め煮	とり肉 すき昆布	油揚げ ぶた肉	にしん 牛乳	白菜 ねぎ ピーマン	ごぼう まいたけ たけのこ	大根 こんにゃく きぬさや	人参 もやし	せんべい サラダ油	さとう	453 18.6	554 25.0	676 27.7	730 30.5	【いいも煮】 やまがたけん ないりくちいき 山形県 内陸地域の きょうどうりょうり 郷土料理です。 あき しゅんむか さと 秋に旬を迎える里いも やさい ぎゅううにく と野菜、牛肉などを にこ 煮込んだ料理です。
27	火		ながさき 長崎ちゃんぽん ソフル元気ヨーグルト はるま 春巻き 花野菜のサラダ バナナ	ぶた肉 かまぼこ 牛乳	いか 春巻き	えび ヨーグルト	しょうが ねぎ	人参 たけのこ	キャベツ きくらげ パナナ	ごぼう ドレッシング	ラーメン ドレッシング	ごま油 ミニトマト	446 23.1	545 31.1	665 34.5	718 38.0	【どんどんけめし】 とつりけん きょうどうりょうり 鳥取県の郷土料理で、 いた どうぶ 炒めた豆腐などの真材を た りょうり ごはんと炒いた料理で どうぶ いた す。豆腐を炒めるときの おと 音がどんどんけ (かみな り) の音に似ているため なまえ つ この名前が付けられたと いわれています。
28	水		どんどんけめし 牛乳 きゅうしょくしゅうかん フィレオチキン ハムと野菜のサラダ 豆乳入りさつまいものみぞ汁	豆腐 豆乳 ハム	油揚げ フィレオチキン	みそ	ごぼう ぶなしめじ 小松菜	人参 ねぎ	キャベツ 白菜	もやし 切干し大根	押し麦 さつまいも	ごま油 ドレッシング	457 19.5	559 26.2	682 29.1	737 32.0	【どんどんけめし】 とつりけん きょうどうりょうり 鳥取県の郷土料理で、 いた どうぶ 炒めた豆腐などの真材を た りょうり ごはんと炒いた料理で どうぶ いた す。豆腐を炒めるときの おと 音がどんどんけ (かみな り) の音に似ているため なまえ つ この名前が付けられたと いわれています。
29	木		ごはん 牛乳 いも煮 あつや たまご 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え ぶた肉 大根	牛肉 ぶた肉	油揚げ 牛乳	たまご	ねぎ ほうれん草	こんにゃく もやし	人参 大根	ぶなしめじ いんげん	ごはん さとう	さといも ごま	477 17.3	584 23.3	712 25.8	769 28.4	ごはんと炊いた料理で どうぶ いた す。豆腐を炒めるときの おと 音がどんどんけ (かみな り) の音に似ているため なまえ つ この名前が付けられたと いわれています。
30	金		ごはん 牛乳 けの汁 イカメンチ 小松菜と菊のおひたし ひじきの五目煮	油揚げ イカメンチ 大豆	高野豆腐 ぶた肉	みそ ひじき	大根 せんまい 小松菜	人参 わらび もやし	ごぼう きく きく	ふき いんげん	ごはん サラダ油	さとう	452 17.0	554 22.8	675 25.3	729 27.8	けの汁・イカメンチ・せんべい汁 とうじょう が登場します!

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。

※献立は都合により変更することがあります。

※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

1月の給食目標【感謝して食べよう!】 食べ物を作っている人や、料理を作ってくれる人たちに感謝して食べましょう。

1月24日から1月30日は全国学校給食週間

学校給食の意義や役割について改めて考える機会として、冬季休業と重ならない1月24日から1月30までの1週間は「全国学校給食週間」となっており、全国の学校で様々な行事が行われています。

本校では、他の地域の食文化への理解を深めてもらえるよう全国学校給食週間の期間中、日本各地の料理が給食に登場します。

けんない きょうどうりょうり しょうかい
～県内の郷土料理を紹介します～

みそ貝焼き
津軽地方ではシンプルにたまごとみそで食べられることが多く、「貝焼きみそ」と呼ばれます。
下北地方では豊富な海の幸をたっぷりと入れて作られることが多いです。

イカメンチ
津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身のこに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、たまごにんじんといつた野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたのが始まりといわれています。

ねりこみ
季節の野菜類にこんにゃくを入れること、煮汁をたっぷりにして、かたくり粉でとろりとさせるのが特徴です。おもてなし料理として、砂糖を使い、甘く仕上げて食べられています。

けの汁
米が貴重だった時代に刻んだ真材を米に見立てて「粥の汁」として食べられていました。
この「粥の汁」がなまて「けの汁」と呼ばれるようになったといわれています。

けいらん
中にあんこを入れた団子が入ったすまし汁で、団子がにわとりのたまごのように見えることから「けいらん(鶏卵)」と呼ばれています。

せんべい汁
小麦粉で作られた南部せんべいを鶏だし、しょうゆ味の汁で野菜や肉と煮込んだものが一般的です。

◎今年は、この中から
けの汁・イカメンチ・せんべい汁
とうじょう が登場します!