

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年度
1月号

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振り返り、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



なが長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」に願う。

こぶ 昆布巻き



「昆布」が「よるこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。

たづく 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



豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。

くろまめ 黒豆



「まめ(元氣)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



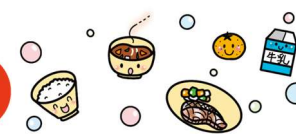
富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちくり」をあしらう。

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。

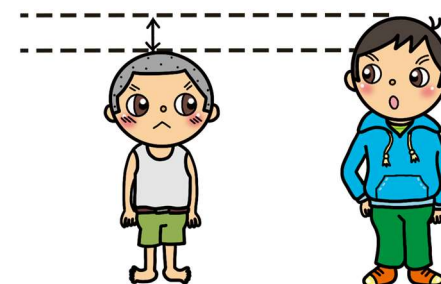
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



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、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



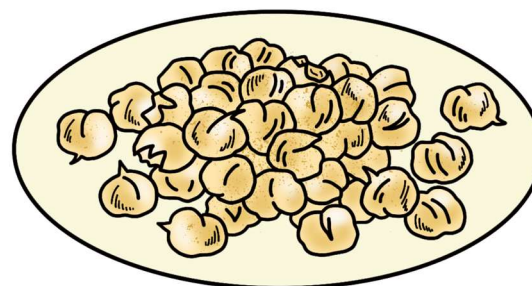
12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



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!

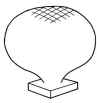


作り方

- ガルバンゾー(ひよこ豆)を一晩水につけて戻す。
- ①を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もよい)
- 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、カレー粉などで味つけして出来上がり。



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 ょ う			栄養価(1科kg - kcal)				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 白菜のツナ和え 紅白ゼリー	みそ とり肉 たまご ツナ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 切干し大根 玉ねぎ しいたけ こんにやく もやし 白菜 グリンピース	ごはん かたくり粉 ごま ごま油 ドレッシング 紅白ゼリー	471	576	703	759	HAPPY NEW YEAR
15	木		ごはん 牛乳 根菜スープ 食パン 根菜スープ チキンチーズ大葉巻き 野菜の付け合わせ チリコンカン メーブルジャム	とり肉 チキンチーズ大葉巻き ミックスビーンズ ぶた肉 牛乳	大根 れんこん 人参 レタス 玉ねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー カリフラワー	食パン じゃがいも サラダ油 マカロニ さとう かたくり粉 ドレッシング メーブルジャム	472	577	704	760	
16	金		ごはん 牛乳 ねぎと豆腐のみそ汁 とりつくね もやしとたくあんのとえ物 さつまいもとぶた肉の照り煮	豆腐 わかめ みそ つくね ぶた肉 牛乳	ねぎ もやし たくあん 人参 いんげん	ごはん さつまいも さとう	459	562	685	740	ていねいに配膳しましょう きょうしゅく はいげん 給食の配膳をていねい
19	月		ごはん 牛乳 肉団子入りみそ汁 さんまの甘露煮 オクラおろし あおもりプリン	みそ さんま 牛乳 肉団子	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ 大根 おくら	ごはん あおもりプリン	446	546	666	719	
20	火		ごはん 牛乳 あさりの五目スープ パオズ やさいの付け合わせ チンジャオロースー	あさり パオズ ぶた肉 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ にんにく しょうが ビーマン たけのこ ブロッコリー カリフラワー ミニトマト	ごはん マヨネーズ サラダ油	450	551	672	726	にしていますか？ がっこうきょうしゅく た 学校給食が 食べられ ることに感謝をして、 いまいちど た もの 今一度、食べ物を たいせつあつか はいげん 大切に扱い、配膳の しかた みなお 仕方を見直して
21	水		ごはん ジョア(マスカット) チキンカレー 福神漬け こんにやくと花野菜のサラダ オレンジ	とり肉 ジョア 福神漬け こんにやく キャベツ オレンジ ブロッコリー カリフラワー グリンピース	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 福神漬け こんにやく キャベツ オレンジ ブロッコリー カリフラワー グリンピース	ごはん 押し麦 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	479	586	715	772	
22	木		ごはん 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 かぼちゃサラダ チョコレートパテ	ぶた肉 コロッケ ハム 牛乳	キャベツ もやし しそ ほうれん草 ぶなしめじ コーン かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参	米粉パン チョコレートパテ サラダ油 バター マヨネーズ	462	566	690	745	給食週間に登場する料理を紹介します。
23	金		ごはん 牛乳 わかめと油揚げのみそ汁 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 わかめ 油揚げ みそ ぶた肉 かまぼこ 牛乳	ねぎ しょうが たけのこ 白菜 人参 しいたけ きぬさや 切干し大根 もやし 小松菜	ごはん ごま油 かたくり粉 ドレッシング ウエハース	461	564	688	743	
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 油揚げ にしん すき昆布 ぶた肉 牛乳	白菜 ごぼう 大根 人参 ねぎ まいたけ こんにやく もやし ビーマン しいたけ	ごはん せんべい さとう サラダ油	453	554	676	730	【いも煮】 やまがたけん ないりくちいき 山形県 内陸地域の きょうどりょうり 郷土料理です。 あき しゅんむか きた 秋に旬を迎える里いも やさい きょうりく と野菜、牛肉などを にこ りょうり 煮込んだ料理です。
27	火		長崎ちゃんぽん ソファール元気ヨーグルト はるまき はなやさい 春巻き 花野菜のサラダ バナナ	ぶた肉 いか えび かまぼこ 牛乳 春巻き ヨーグルト	しょうが 人参 キャベツ もやし ねぎ たけのこ きくらげ パナナ ブロッコリー カリフラワー ミニトマト	ラーメン ごま油 サラダ油 ドレッシング	446	545	665	718	
28	水		どんどころめし 牛乳 給食週間プリン フィレオチキン ハムと野菜のサラダ とうにゅうい 豆乳入りさつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豆乳 フィレオチキン ハム 牛乳	ごぼう 人参 こんにやく しいたけ ぶなしめじ ねぎ 白菜 切干し大根 小松菜	ごはん 押し麦 ごま油 さつまいも ドレッシング 給食週間プリン	457	559	682	737	【どんどころめし】 とつとりけん きょうどりょうり 鳥取県の 郷土料理で、 いた とうふ ぐさい 炒めた豆腐などの具材を
29	木		ごはん 牛乳 いも煮 あつや たまご ほうれん草のごま和え ぶたバラ大根	牛肉 油揚げ たまご ぶた肉 牛乳	ねぎ こんにやく 人参 ぶなしめじ ほうれん草 もやし 大根 いんげん しょうが	ごはん さといも ごま さとう	477	584	712	769	
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 高野豆腐 みそ イカメンチ ぶた肉 ひじき 大豆 牛乳	大根 人参 ごぼう ふき ぜんまい わらび こんにやく しいたけ 小松菜 もやし きく いんげん	ごはん サラダ油 さとう	452	554	675	729	ごはんは炊いた料理で す。豆腐を炒めるときの おと 音がどんどころけ(かみな おと に り)の音に似ているため この名前が付けられたと いわれています。

※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。



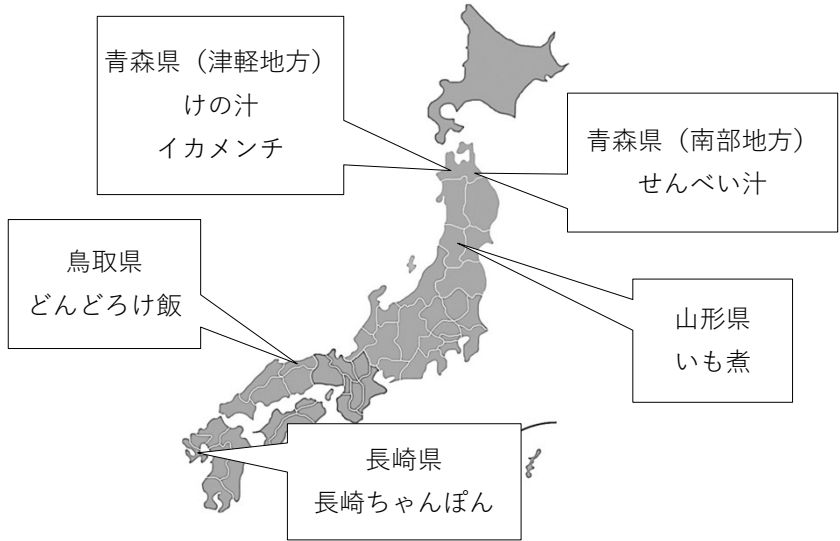
1月24日から1月30日は全国学校給食週間

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日までの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。



～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、イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、玉ねぎやにんじんといっ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やくを入れること、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具材を米に見立てて「粥の汁」として食べられていました。この「粥の汁」がなまって「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
が登場します！