



13 (火)

献立名 海そうラーメン、牛乳、春巻、
ブロッコリーの塩ゆで、
中学校のみ ミニフィッシュアーモンド

●生活のリズムを整えよう

冬休み中は朝、昼、夕と規則（きそく）正しく食事をしていましたか？つい寝坊（ねぼう）して、朝と昼の食事がいっしょになってしまった人もいるかもしれませんね。

休み明けも、元気に勉強や運動ができるように、生活のリズムを整えましょう。そのためには、早ね・早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っていた脳（のう）と体が目覚めるので、元気に活動を始めることができます。



14 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、チンゲンサイスープ、
ボイルドウィンナー、ごまごぼうサラダ、
ヨーグルト

●ごぼう

今日は、ごぼうについてのお話です。

ごぼうは、食べものとしてではなく、薬として中国から伝わってきました。今でもごぼうを食べるのは日本とアジアのわずかな国だけで、歯ざわりや香りが他の国の人たちの好みに合わないようです。昔は「日本人は木の根っこを食べている」といわれていました。しかし、最近はその独特な風味（ふうみ）や食感（しょっかん）からフランス料理やイタリア料理などでも注目されています。

今日は、ごまドレッシングで和えたごぼうのサラダです。ごぼうの風味や食感を味わいながらいただきます。



15 (木)

献立名 ごはん、牛乳、雑煮（ぞうに）、
さばのみそ煮、源平（げんぺい）なます

雑煮の「白玉もち」は、少しずつよくかんで食べましょう。

●お正月の料理

みなさんはお正月にどんな料理を食べましたか？昔からお正月には、「雑煮」や「おせち料理」が食べられており、日本に伝わる食文化のひとつです。雑煮は、新しい年の幸福や豊作をもたらす「歳神様（としがみさま）」にお供（そな）えしたおもちや野菜でつくり、歳神様とともに食べることで1年を生きぬく力を授（さず）かると考えられていました。

また、おせち料理は、家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにと、たくさん縁起（えんぎ）のよい料理が並びます。今日の献立の源平なますは、紅白なますともいわれ、にんじんの赤と大根の白でお祝いの気持ちをあらわしています。

お正月の料理には、どんな食べものがあって、どんな願いがこめられているのか、調べてみるのもおもしろいですね。



16 (金)

献立名 ごはん、牛乳、豚汁、県産厚焼き卵、
小松菜とちくわの炒め物

●生活習慣病（しゅうかんびょう）を予防しよう

運動不足や夜型の生活、かたよった食事などが原因となって、糖尿病（とうにょうびょう）や心臓病（しんぞうびょう）といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日ごろの生活習慣が原因で起こることが多いため、「生活習慣病」とよばれています。

体に良くない生活習慣を積み重ねていると、大人だけではなく、子どもでも生活習慣病になってしまいます。

生活習慣病を予防するために、健康な今のうちから「適度な運動」、「規則（きそく）正しい生活」、「栄養（えいよう）バランスの良い食事」を心がけ、身につけていきたいですね。



19 (月)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、
あじフライ、たらの子いり

あじフライは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

●たらの子いり

「たらの子いり」とは、たらこと大根やにんじんを水分がなくなるまで炒めた料理で、昔から食べられている青森県の郷土（きょうど）料理のひとつです。「たらの子和え」ともよばれ、青森県のほかにも北海道や秋田県、岩手県などでも食べられています。地域によって、たらことににんじんだけの子いりや、糸こんにゃくやねぎが入る子いりもあるそうです。

年越しやお正月に食べられる料理なので、給食でも1月の献立に取り入れました。

今日の献立には、たらの子いりのほかに、ひつつみも取り入れています。青森県の郷土料理を味わっていただきましょう。



20 (火)

献立名 スーpsパゲッティ、ジョア（マスカット）、
オムレツ、
ほうれん草とコーンのソテー

●冬のほうれん草

みなさんは、葉が厚（あつ）く、クシュクシュと縮（ちぢ）んだほうれん草を見たり食べたりしたことはありますか。冬の寒さがきびしくなると、お店にならぶ「ちぢみほうれん草」です。寒さにあてて栽培（さいばい）するため「寒（かん）じめほうれん草」ともよばれます。

少しでも多く陽（ひ）にあたるよう地面をはうように葉を広げ、葉がこもらないように水分をへらして成長します。また、糖分（とうぶん）をためて身を守るため、葉が厚くなりあま味も増すのだそうです。根元が赤いものほどあま味があるといわれています。

また、ビタミン C の量は、ほかの季節のほうれん草に比べて多いことがわかっています。

冬の間にぜひ味わっておきたい野菜ですね。



21 (水)

献立名 ごはん、牛乳、吉野汁、
にしんみそ煮、野菜の甘酢（あまず）和え

●もやし

もやしは、緑豆や大豆、ブラックマッペなどの豆類を発芽（はつが）させたもので、スプラウト類と言われる発芽野菜の一種です。

さて、クイズです。豆の状態ではほとんどふくまないのに、もやしになると多くなる栄養（えいよう）はなんでしょう？

- ①ビタミンA ②ビタミンC ③ビタミンE

答えは、②の「ビタミンC」です。発芽してもやしになると、豆の状態ではほとんどふくまないビタミンCなどの栄養成分が合成されて多くなります。もやしは、日の当たらない暗い場所で発芽させて白くやわらかく育てた野菜で、現在はほとんどが工場で生産されており、1年を通して買うことができます。価格も安く、給食でも使用することが多い食材です。今日は、甘酢和えに使用しています。



22 (木)

献立名 ごはん、牛乳、にらと卵のみそ汁、
煮こもり、いわしみぞれ煮

●煮こもり

今日のおかずは、八戸地方の郷土（きょうど）料理の「煮こもり」です。

「煮こもり」は、お祝いごとや不幸ごと、お正月など人がたくさん集まるときにつくられました。お客様には「煮しめ」をつくり、その残った材料で「煮こもり」をつくり、お手伝いに来た近所の人たちや子どもたちが食べました。めったに食べることのできない煮こもりは、当時のごちそうだったようです。

とろみがついて冷めにくいので、寒い季節に体を温めてくれる料理です。



23 (金)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけのみそ汁、
野菜メンチカツ、ソース、
長いものそぼろ煮

●長いも

長いもは、私たちが住む青森県の特産品のひとつで、主に十和田市や東北町、三沢市でつくられています。

青森県の長いもは5月に植え付け、雪が降る前の11月から12月に収穫（しゅうかく）する「秋ぼり」と、冬を越し、雪が消えた後の3月から4月ごろに収穫する「春ぼり」の2回収穫します。

長いもは、山いものなかまで、生で食べることができます。すりおろすと「ねばねば」、切ってサラダや和えものに入れると「サクサク」「シャキシャキ」、煮ると「ホクホク」の食感（しょっかん）が楽しめます。長いもの「ねばねば」は、胃（い）の調子をよくしたり、体力を回復させたりする働きがあります。

今日は、ホクホクした食感を楽しめる「長いものそぼろ煮」です。青森県を代表する「長いも」をいろいろな食べ方で楽しみましょう。



26 (月)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と白菜のみそ汁、
みそ貝（か）焼き風卵とし、さめの煮つけ

さめの煮つけは、軟骨（なんこつ）に気をつけて食べましょう。

●みそ貝焼き風卵とし

今日のおかずは、下北地方の郷土（きょうど）料理の「みそ貝焼き風卵とし」です。

青森県のむつ湾では、ほたての養殖（ようしょく）が盛んで、全国2位の生産量ですが、近年は海水温が高く、生産量が大幅に落ち込んでいて、深刻な問題となっています。

「みそ貝焼き」は、ほたての貝殻（かいがら）をなべの代わりにすると、磯（いそ）の香りがたち、その上でぐつぐつと煮立つ卵や少し焦げて香ばしいみその風味がごはんによく合います。津軽（つがる）地方では「貝焼きみそ（かいやきみそ）」とよばれているそうです。

今日は、ほたての貝柱の水煮も入っているので、うま味たっぷりの一品です。



27 (火)

献立名 タンメン、牛乳、コロッケ、
ブロッコリーのごま和え

●学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりやさけ塩焼き、漬けものを用意したのが始まりです。戦争で中止されましたが、海外からの救援物資（きゅうえんぶっし）で、昭和21年12月24日に給食が再開され、多くの子どもたちを救いました。これを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間で「全国学校給食週間」としています。

八戸市の学校給食が始まったのは、昭和22年です。初めは脱脂粉乳（だっしふんにゅう）のみでしたが、その後パンや温食、ごはん、めん類も登場し、給食のじゃじゃめんも誕生（たんじょう）しました。

普段（ふだん）なにげなく食べている給食も、様々な歴史や人々の思いがつまっているのですね。



28 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、ポテトスープ、肉団子、
海そうサラダ、バンバンジードレッシング、
キャンディチーズ

●冬でもしっかり手を洗おう

手には目に見えるよごれだけでなく、目には見えにくい小さなごみやほこりがたくさんついていることがあります。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどのウイルスは、小さなごみやほこりよりもさらに小さく、人間の目では見ることはできません。一見きれいそうに見える手にも、じつはたくさんのウイルスがついていることがよくあります。

手洗いが不十分なままで食べものに直接ふれてしまうと、ウイルスが体に入り込み、かぜなどの原因にもなってしまいます。

水が冷たい季節ですが、指先、指と指の間、親指のつけ根など洗い残しがないように、石けんを使って、ていねいに手を洗い、きれいなハンカチでよくふきとりましょう。



29（木）

献立名 ごはん、牛乳、けの汁、

さば照り焼き、引き昆布の煮つけ、りんご

さば照り焼きは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

●けの汁

「けの汁」は、細かくきざんだ野菜や山菜、凍り（こおり）豆腐などの実を入れたみそ味の汁で、津軽（つがる）地方の代表的な郷土（きょうど）料理です。南部（なんぶ）地方に住むわたしたちには、あまりなじみがないかもしれません。

「けの汁」という名前には「かゆの汁」という意味があり、米が貴重（きちょう）だった昔、野菜や山菜を米に見立てて食べたのが始まりといわれています。

1月15日の小正月（こしょうがつ）には、1年の健康や幸せを願って、どこの家でもけの汁が作られました。けの汁は、大きいなべで1度にたくさん作ります。それを小さいなべにとりわけて、温め直しながら何日もかけて食べます。日がたつほど味がしみておいしくなるそうです。



30（金）

献立名 ごはん、牛乳、ポークカレー、
キャベツのソテー、もも缶

●もっと野菜を食べよう

みなさんは、野菜が好きですか？ 給食では、色のこい「緑黄色野菜」と、色のうすい「淡色（たんしょく）野菜」を毎日組み合わせて使っています。それは、野菜が体の中で、次のようにさまざまな働きをするからです。

- ①食物せんいが多くふくまれていて、おなかのそうじをします。
- ②よくかんで食べると、歯のそうじをしてくれて、むし歯予防になります。
- ③ひふや鼻（はな）、のどの粘膜（ねんまく）を強くし、かぜなどの病気にかかりにくくなります。

これらは、野菜の働きのほんの一部です。

今日は、「ポークカレー」「キャベツのソテー」に野菜をたくさん使っています。苦手（にがて）な人も少しずつちょうせんしてみましょ。