



13 (火)

献立名 大麦ごはん、牛乳、キーマカレー、
イタリアンサラダ、福神漬

●生活のリズムを整えよう

冬休み中は朝、昼、夕と1日3回規則（きそく）正しく食事をしていたか？つい寝坊（ねぼう）をして、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。

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。

心が落ち着き、勉強に集中するためにも「早ね・早起き・朝ごはん」を毎日続けていきましょう。



14 (水)

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、
肉団子、野菜のうま煮

●しっかり手を洗おう

食事の前や、トイレの後、外から帰ってきたときなど、しっかり手を洗っていますか？一見きれいに見える手にも、目には見えない小さなゴミやほこりなどがついていることがあります。また、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどのウイルスやばいきんは、それ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。手洗いが不十分な手で食べものに直接ふれて、それを食べてしまうと、ウイルスが体に入り込み、かぜや腹痛（ふくつう）などの原因にもなってしまいます。

手を洗うときは、石けんをつかって、ウイルスやよごれを落としましょう。指と指の間、親指のつけ根などは洗い残しが多いところなので、とくにていねいに洗います。手をふくときのハンカチは、毎日清潔なものを持ってくるようにしましょう。



15 (木)

献立名 ごはん、牛乳、雑煮（ぞうに）、
にしんみそ煮、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。

●雑煮

「雑煮」は、正月に食べられる汁ものです。具材（ぐざい）には、新年の神様にお供（そな）えした後のもちや野菜などをつかいます。昔は、神様と人が同じものを食べることで、その力をわけてもらえると信じられていました。

雑煮につかわれるもちは、地域によってさまざまです。寒い地域や関東地方では、手早く、数多くつくることのできる「角もち」がよくつかわれ、関西地方では、「円満（えんまん）」の意味を持つ縁起物（えんぎもの）の「丸もち」がつかわれているそうです。さらに、具材にはそれぞれの土地でとれた食べものがつかわれるため、いろいろな味が楽しめます。さまざまな違（ちが）いがありますが、どの雑煮にも新年の幸せや、豊作を願う気持ちがこめられています。



16 (金)

献立名 きしめん、牛乳、野菜メンチカツ、
海そうサラダ、雪にんじんむしパン

●雪にんじんとは

今日は、青森県のふかうら町でとれた雪にんじんをつかったむしパンです。

雪にんじんとは、本来、秋に収穫（しゅうかく）するにんじんを、冬まで土の中で熟成（じゅくせい）させたものです。雪におおわれた土の中のにんじんは、寒さでこもらないように、糖分（とうぶん）をつくりだし、身を守ります。そのため、甘みがたっぷりたくわえられて、野菜とは思えないほど甘くなります。雪国である青森県のよさを生かした野菜ですね。

むしパンには、「ふかうら雪にんじん」のペーストと青森県産の米粉が入っています。にんじんの香りや甘味を感じながらいただきます。



19 (月)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけみそ汁、
県産厚焼き卵、生揚げのカレー炒め

●キャベツ

今日はみそ汁に入っているキャベツのお話です。キャベツは1年中食べられる野菜ですが、11月から3月ごろまでの寒い時期に収穫(しゅうかく)されるものは「冬キャベツ」と呼ばれています。葉がうすくて少しかたく、緑が濃い春キャベツに対して、冬キャベツは葉が厚く、巻きもしっかりして、色は黄緑色をしているのが特徴です。

そして、冬キャベツの魅力(みりょく)は、その甘さです。キャベツは、寒さにたえるために葉の中に「糖分(とうぶん)」をたくさん蓄(たくわ)えます。これが冬キャベツをおいしく、甘く感じさせてくれる理由です。葉が厚くしっかりしているので、長く煮こんでも形がくずれにくいため、なべ料理やロールキャベツなどじっくり煮こむ料理があいいます。

みなさんはどんなキャベツの料理が好きですか？



20 (火)

献立名 ごはん、牛乳、吉野汁、
さばのみそ煮、かぶとりんごのサラダ

●かぶとりんごのサラダ

今日のサラダはかぶとりんごをつかったサラダです。かぶもりんごも青森県での収穫量が多く、地域の食べものをたくさん食べてほしいと考えた料理です。

青森県は令和5年度、かぶが全国第3位、りんごが第1位の出荷量で、特にりんごは全国の約60%が青森県産です。ほかにも青森県にはごぼう、にんにく、長いもなど出荷量が全国上位をほこるおいしい作物が多くあります。

今日のサラダにはかぶ、りんごのほかにきゅうりととうもろこしが入っています。かぶの白、りんごの赤、きゅうりの緑、とうもろこしの黄色と、いろどりもきれいな料理です。野菜やりんごの甘味、食感を楽しんでいただきましょう。



21 (水)

献立名 コッペパン、牛乳、白菜のシチュー、
ブロッコリーのソテー、いよかん

●いよかん

いよかんは日本生まれの柑橘類（かんきつるい）で、愛媛県（えひめけん）が主な産地です。強い甘みと香りのよさが好まれています。

「いよかん」という名前は、愛媛県の古い呼び方である「いよの国」にちなんでつけられました。

ビタミンCが豊富（ほうふ）で、免疫力（めんえきりょく）を上げ、かぜの予防に効果があります。また、酸味（さんみ）のもとである「クエン酸」は疲（つか）れをとってくれる働きがあり、うすい皮にはペクチンという食物繊維（しょくもつせんい）がふくまれています。

いよかんは、へたの部分が小さめで、だいたい色がこく、ずっしり重みを感じるものがおいしいそうです。お店で選ぶときはよく見てみましょう。



22 (木)

献立名 ごはん、牛乳、けの汁、

子持ちししゃもフライ、小松菜の煮びたし

●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。



23 (金)

献立名 塩だし豚汁うどん、牛乳、
ポテトのオーブン焼き（ハヤシソース）、
もやしとツナのごまだれサラダ

●塩

今日の給食は、塩味の「塩だし豚汁うどん」です。

みなさんがよく知る「塩」は、最も古くからある調味料で、料理の味つけのほかにも、さまざまな場面でつかわれます。そのひとつが清（きよ）めの塩としての利用です。

塩には寄ってきた邪気（じゃき）をはらったり、悪い運氣（うんき）をとりのぞいたりする力があると信じられています。みなさんは力士（りきし）が相撲（すもう）をとる前に塩をまくのを見たことがありますか？それは、神聖（しんせい）な土俵（どひょう）を清め、すがすがしい気持ちで相撲をとろうという気持ちの表れだそうです。ほかにはどんなことにつかわれているか、調べてみるのもいいですね。



26 (月)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、
 さわら西京焼き、たらの子いり

さわら西京焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●全国学校給食週間

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、おにぎりやさけの塩焼き、つ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週間を「全国学校給食週間」としています。

今月は全国学校給食週間にちなんで、郷土(きょうど)料理や地域の産物を多くとり入れています。今日は八戸地方の郷土料理「ひつつみ」と「たらの子いり」です。「たらの子いり」は、大根やにんじんを「たらこ」と炒めた料理です。青森県のほかに北海道や秋田県、岩手県などでも食べられています。年越しや正月に食べる料理なので、給食でも1月の献立にとり入れています。



27 (火)

献立名 ごはん、牛乳、なめこと豆腐のみそ汁、
おからの煮物コロッケ、引き昆布の煮つけ

● 地域の食べもの

今日の引き昆布の煮つけは、「引き昆布」、または「すき昆布」と呼ばれる細く切った昆布でつくられます。海が近い八戸市や岩手県沿岸（えんがん）で食べられている郷土（きょうど）料理です。

また、八戸市や三戸郡といった南部（なんぶ）地方を代表する食べものに「菊（きく）」があります。昔から、酢のものやみそ汁の実などにつかわれてきました。青森県で多くつくられているのは、黄色があざやかで、香りが強く、シャキシャキした食感の「阿房宮（あぼうきゅう）」という品種（ひんしゅ）です。生の花だけでなく、干し菊としても利用されてきました。今日のみそ汁に入っているのも干し菊です。

地域の食べものを味わっていただきましょう。



28 (水)

献立名 ごはん、牛乳、
とりだんご汁、さめの煮つけ、
みそ貝焼（かや）き風たまごとじ

さめの煮つけは、なん骨に気をつけて食べましょう。

●みそ貝焼き

みなさんは、「みそ貝焼き」という料理を知っていますか？大きいほたての貝殻（かいがら）をなべの代わりにして、焼き干しのだし汁に、ほたてや地元の食材を入れてみそで煮こみ、溶き卵を入れて作る下北地方の郷土（きょうど）料理です。ほたての身が少なくても、貝殻から出るだしで、おいしく食べることができるという昔の人の知恵（ちえ）がつまっています。ちなみに津軽（つがる）地方では、「貝焼（かいや）きみそ」や「貝焼（かや）きみそ」とよばれ愛されています。

地域でとれたものをつかって、長い間受けつがれてきた郷土の味を大切にして、未来につなげていきたいですね。



29 (木)

献立名 ごはん、ジョア、もやしと油揚げのみそ汁、
いわしみぞれ煮、煮こもり

● 郷土（きょうど）料理

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土（ふうど）にあった食べものとして作られ、食べられてきた伝統的（でんとうてき）な料理です。歴史や文化、食生活とともに、現代（げんだい）まで受けつがれています。今日の「煮こもり」は八戸地方の郷土料理です。

青森県には、白神山地や八甲田連峰（はっこうだれんぽう）などの山々、緑が豊かな森林や、肥沃（ひよく）な大地があります。また、日本海や太平洋、津軽海峡（つがるかいきょう）やむつ湾（わん）といった海に囲まれ、作られている農産物や郷土料理は地域ごとにさまざまです。郷土料理は各地域で食べられ、受けつがれてきた料理ですが、その土地に住んでいる人が食べつないでいかなければ消えてしまうかもしれません。郷土料理を守るために自分にできることを考えてみましょう。



30 (金)

献立名 じゃじゃめん、牛乳、だし巻き卵、
ほうれん草のパリパリ和え、りんご

●クイズ 私はだれでしょう

次のヒントを聞いて、なんの食べものか考えてみましょう。

ヒント1 色は、黄色いものが多いです。

ヒント2 食べると、「ポリポリ」や「パリパリ」と音がします。

ヒント3 私は、大根から作られます。

ヒント4 ほうれん草のパリパリ和えに入っています。

さて、私はだれでしょう。

答えは「たくあん」です。

「たくあん」という名前の由来はいくつかありますが、そのひとつに江戸時代（えどじだい）のお坊さん、沢庵（たくあん）和尚（おしょう）からきているという話があります。ある日、江戸幕府の第3代将軍（しょうぐん）徳川家光（とくがわいえみつ）が、沢庵さんが作った大根の漬物がとても気に入り、「これはなんていう名前だ？」と聞いたところ、名前がないことを知って、「それでは沢庵づけと呼びなさい」と名付けたといわれています。名前の由来を調べてみるのも楽しいですね。