



2(月)

献立名 ごはん、牛乳、ほたてのみそ汁、

とりつくね、切りぼし大根のサラダ

●切りぼし大根

今日は切りぼし大根を使ったサラダです。切りぼし大根は、大根を細く切り、天日でほして乾燥（かんそう）させたものです。太陽の光をあびることで、甘味が増すだけでなく、ビタミンB群、骨や歯をじょうぶにするカルシウムや貧血の予防効果（よぼうこうか）がある鉄などの栄養価が生の大根より高くなります。また、腸の調子を整える食物せんいも多く含まれています。切りぼし大根には、見た目では想像（そうぞう）ができないくらいのたくさんの栄養素がつまっています。

今日のようなサラダにしたり、煮ものや汁ものにしたりしてもおいしく食べることができます。かみごたえもあるので、よくかんでいただきましょう。



3（火）

献立名 ごはん、牛乳、じゃがいもとあぶらあげのみそ汁、
いわしうめしょうゆ煮、ほうれん草のごまいため、
節分豆

●節分（せつぶん）

今年の節分は2月3日です。

みなさんは、なぜ節分に豆まきをするか知っていますか？

昔は災害（さいがい）や病気などの目に見えないおそろしいことは、鬼（おに）のしわざだと考えられていました。そのため節分には神の力を宿（やど）した豆をまいて鬼を追いはらい、身を守ろうとしていたのです。豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるようにいのりながら、自分の年の数か、年より1つ多く豆を食べます。

鬼は豆の他にも、いわしを焼くときに出る煙（けむり）やにおいをいやがると言われていて、ヒイラギの枝にいわしの頭をさしたもののかざったり、いわしを食べたりする風習（ふうしゅう）もあります。

今日は節分にちなんで、「いわしうめしょうゆ煮」と「節分豆」の献立です。しっかり食べて鬼を追いはらいましょう。



4(水)

献立名 ごはん、牛乳、かんぴょうのたまごとじ汁、
子持ちししゃも塩焼き、
ぶた肉と生あげのみそいため

●しょうゆ

しょうゆは、大豆、小麦、塩などの原料に麹菌（こうじきん）を加（くわ）え、発酵（はっこう）、熟成（じゅくせい）させてつくります。和食をはじめとする、多くの料理に欠かせない調味料で、「こいくち」や「うすくち」などさまざまな種類があります。

こいくちしょうゆは、こい赤茶色（あかちゃいろ）で香りが強いのが特徴（とくちょう）です。しょうゆの出荷量（しゅっかりょう）の80パーセントをしめており、一般的（いっぽんてき）にしょうゆといえば、こいくちしょうゆのことをさしています。うすくちしょうゆは、こいくちしょうゆに比べて色がうすく、食材の味や色をいかしたいときにつかいいます。うすくちという名前から、塩分も少ないような感じがしますが、うすいのは色だけです。塩分はこいくちしょうゆより高いので、使いすぎに注意しましょう。



5 (木)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁、
さば西京（さいきょう）焼き、
もやしとさつまあげのいためもの

さば西京焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●自分にあった食べ方を身につけよう

今は、健康や食べものについての情報があふれている時代です。しかし、これさえ食べれば健康になるというものはありません。

たくさんあれば貯めておけるお金とちがって、食べものは多くとりすぎると肥満や病気の原因になり、少なすぎては命をささえきれません。好きなものを好きなだけ食べているだけでは、健康をたもつことはできないのです。

栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を組み合わせて食べる力や、自分にあった食べ方を選んで実行する力を身につけていきましょう。



6(金)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、

コロッケ、ごまごぼうサラダ

●あぶら

炒めものや揚げものなどの料理をするときには「あぶら」が必要です。今日のコロッケもあぶらで揚げています。

あぶらにはエネルギーのもとになる「脂質（しつ）」が多くふくまれています。少ない量でもエネルギーをたくさんつくりだすことができる反面（はんめん）、とりすぎると脂肪（しほう）としてからだに蓄（たくわ）えられ、肥満や生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を引き起こす原因になります。あぶらは炒めものや揚げものだけでなく、ドレッシングやマヨネーズ、スナック菓子（がし）やカップめんなどにも使われています。これらは目に見えにくいので、気づかないうちにとりすぎになっている可能性があります。あぶらは、とらないのではなく、とりすぎないことに注意しましょう。



9（月）

献立名 ごはん、牛乳、小松菜とこうや豆腐のみそ汁、
さけメンチカツ、めかぶの和えもの

●食物せんい

食物せんいは、生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防するためにも、毎日意識（いしき）してとりたいもののひとつです。

食物せんいには、おなかの調子をよくする、コレステロールをからだの外に出すのを助ける、血糖値（けっとうち）の急な上昇（じょうしょう）をおさえる、といったはたらきがあります。

食物せんいは、野菜、豆類、いも類、海そう、くだものなどに多くふくまれています。これらの食品を今日の給食のようにおかずや汁ものにとり入れると、食物せんいを効率（こうりつ）よくとることができます。一日3食の食事でかかさず食べるよう心がけるといいですね。



10 (火)

献立名 ごはん、牛乳、白菜と生あげのみそ汁、
あつ焼きたまご、長いものそぼろ煮

●白菜

今日の「白菜と生あげのみそ汁」につかわれている白菜は、11月から2月ごろが旬の野菜です。寒くなると凍（こお）らないように、光合成（こうごうせい）で作り出したエネルギーを「糖（とう）」にかけて、葉に集めます。そのため冬の野菜は、甘味が強く、おいしくなります。

ときどき、葉に黒い点がある野菜を見かけます。これは、寒さや暑さ、肥料（ひりょう）の量などの育った環境によるもので、「ポリフェノール」とよばれる色素（しきそ）などが集まってできたものです。病気ではないので、食べることができます。すべてに料理に活用するといいですね。



12（木）

献立名 大麦ごはん、牛乳、ポークカレー、
コーンサラダ、福神漬

●お腹（おなか）の音

クイズです。お腹が空いたときに、グウグウと音がなるのはなぜでしょう。

- ①胃（い）の中の空気が音を出すから
- ②胃と腸（ちょう）がこすれて音が出るから
- ③お腹の虫がないでいるから

答えは、①の「胃の中の空気が音を出すから」です。胃の中の食べものが消化され、胃の中が空っぽになっても胃は動き続けます。

胃の中にたまつた空気が動いて、グウグウと音がするのです。

朝ごはんをしっかり食べて、給食時間までグウグウならないようにしたいですね。



13（金）

献立名 長崎ちゃんぽん、牛乳、
肉しゅうまい、
ブロッコリーとコーンのサラダ

●牛乳

給食に毎日である牛乳の味が日によって違（ちが）うと感じることはありませんか。牛乳は、牛の品種（ひんしゅ）や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑（あつ）さに弱く、夏は食欲（しょくよく）が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分（にゅうしほうぶん）が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚（のうこう）な味の牛乳になります。

寒くなると、牛乳を残すことが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



16（月）

献立名 ごはん、牛乳、
大根とじゃがいものみそ汁、
マーボーどうふ、赤かぶ漬

●赤かぶ

今日は「赤かぶ」についてお話しします。

かぶは、日本全国各地に約80もの品種（ひんしゅ）があります。色や形もさまざまあって、よくみかけるのは白いかぶですが、寒くなる11月ごろになると漬物（つけもの）用に大きな袋に入った赤いかぶが売られています。

今日の赤かぶ漬は、青森県産の赤かぶで作った漬物です。真っ赤に色がついていますが、赤かぶと酢（す）をあわせて出来上がる天然（てんねん）の色です。

冬の野菜不足を補（おぎな）う料理として、昔の人の知恵（ちえ）と工夫（くふう）がつまっている漬物です。次の世代（せだい）に引き継（つ）いでいきたい伝統料理のひとつです。



18（水）

献立名 ごはん、牛乳、とん汁、
にしんてり煮、小松菜のしそ昆布あえ

●ばっかり食べ

みなさんは「ばっかり食べ」をしていませんか？「ばっかり食べ」とは、ごはんばっかり食べたり、おかずばっかり食べたり、一品ずつ食べる食べ方です。おかずを一品ずつ食べて、最後にごはんだけ食べている人をよく見かけます。「ばっかり食べ」をすると、かむ回数（かいすう）が減ったり、とちゅうでおなかがいっぱいになって全部食べられなくなったりします。

まんべんなく食べることで、いろいろな味が楽しめ、栄養素（えいようそ）も上手（じょうず）に取り入れることができます。



19 (木)

献立名 ごはん、牛乳、すまし汁、
いりどり野菜の肉だんご、
洋風（ようふう）たまごとじ

●カルシウム

カルシウムは、健康な体作りにかかせない栄養素（えいようそ）で、骨や歯をじょうぶにし、きん肉がスムーズに動くためにも役立ちます。体の中のカルシウムが不足すると、骨にあるカルシウムが使われるため、長い期間カルシウム不足が続くと骨が弱くなってしまいます。さらに、骨にためておけるカルシウムの量は、20さいごろまでにピークをむかえるため、年をとってからも健康でいるためには、今のうちからしっかりカルシウムをとっておく必要があります。

カルシウムが多い食べものには、牛乳、乳製品、大豆、豆腐などの大豆製品、小魚、小松菜などの葉物野菜や切りぼし大根などがあります。

カルシウムをしっかりとって、健康な体を作りましょう。



20 (金)

献立名 とりごぼううどん、牛乳、
春巻、えだまめサラダ

●体内時計（たいないどけい）

人は、朝になると目がさめ、おなかがへり、夜になるとねむくなります。なぜでしょう？それは、わたしたちの体に「体内時計」という特別（とくべつ）な時計があるからです。この時計は、ある決められた時間に、体のさまざまはたらきのスイッチを入れたり、止めたりするしくみをもっています。体内時計のはたらきで、朝おきて、昼に活動し、夜はねむるという生活リズムが作られます。

でも、この体内時計は、地球の1日の24時間と少しずれています。体内時計がずれてしまうと、1日中ぼーっとして、集中して勉強したり、元気に体を動かしたりできなくなります。それをリセットするため大切なのが、毎日同じ時間に「朝ごはん」を食べることです。休みの日には、ねぼうして朝ごはんがおそらくがちですが、学校がある日と同じ時間に朝ごはんを食べるようしましょう。



24（火）

献立名 ごはん、牛乳、チゲ、

ごもくあつ焼きたまご、野菜のぽんず和え

●酢（す）のもの

今日は、野菜のぽんず和えです。みなさんは、「酢」を使った料理は好きですか？酢には、食べものや体にさまざまな効果（こうか）があります。

今日は3つ紹介します。

①食べものをいたみにくくします。弁当に酢を使ったおかずを入れたり、魚を酢につけたりするのは、食べものをくさりにくくするためでもあります。

②料理をおいしくします。魚や肉を煮るときに少し酢を入れると、身がやわらかくなり、くさみをけしてくれます。

③体が疲（つか）れていたり、食欲がなかったりしたとき、回復させるはたらきがあります。

すっぱい味が苦手な人も多いようですが、少しずつチャレンジして、酢の味になれていきましょう。



25（水）

献立名 コッペパン、牛乳、クリームシチュー、
 ウィンナーと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おり、みかんの次に多く作られています。「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）アップやかぜの予防に効果（こうか）があります。また、酸味（さんみ）のもとである「クエン酸」は疲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纖維（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、だいだい色がこくて、ずっしり重みを感じるのがおいしいそうです。



26（木）

献立名 ごはん、牛乳、切りぼし大根のみそ汁、
あじカツ、大豆ととり肉のあまから煮

●みそ汁

和食の代表ともいえるみそ汁。そんなみそ汁が食卓（しょくたく）に登場したのは江戸（えど）時代と言われています。その前からみそはありましたが、そのころは調味料ではなく貴族（きぞく）の間で、おかずとしてそのまま食べられていたそうです。

鎌倉（かまくら）時代にはみそをすりつぶして溶かしたもののが武士の間で飲まれるようになり、これがみそ汁の原型（げんけい）になりました。江戸時代に入り、しょみんの間でもみそ汁が飲まれるようになりました。今では、日本人の食卓に欠かせない存在となっています。

ふだん食べている料理の歴史について調べてみると新しい発見があり、おもしろいですよ。



27（金）

献立名 ごもくみそラーメン、牛乳、
肉まん、ジャーマンポテト、
りんご

●クイズ 私はだれでしょう

次のヒントを聞いて、なんの食べ物のか考えてみましょう。

ヒント1 私は、みどり色をしています。

ヒント2 私は、ひらたくて細長い形をしています。

ヒント3 私は、においが強い野菜です。

ヒント4 私は、今日の給食に入っています。

さて、私はだれでしょう。

答えはごもくみそラーメンに入っている「にら」です。

にらの香りは、たまねぎやにんにくと同じ成分で、つかれた体を
すばやく回復（かいふく）させてくれるはたらきがあります。ぶた
肉とも相性がよいので、しっかり食べて元気にすごしましょう。