



# ぱくぱく なみっこ 1月号

R5年 茅ヶ崎市立松浪小学校

校長 安倍 武雄  
栄養教諭 飯田 真理子



## 今年もよろしくお願ひいたします！

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、  
安心、安全でおいしい給食づくりにがんばります。  
どうぞよろしくお願ひいたします。



### ※日本の伝統的な食べ物を知ろう！

1月には、これから始まる1年を無事にすごせるようにと願ひをこめた、行事や行事食がたくさんありますね。給食でも11日の七草雑煮をはじめ、各地の郷土料理や地元でとれた食材を使った献立をそろえています。

**11日(水)「サンマメン・しゅうまい」** サンマメン発祥の地、そしてシューマイの消費量全国一位の横浜メニュー。

**12日(木)「赤飯」** 赤飯に入れる小豆は、その赤い色が邪気(病気や災難)を払うとされて、鏡開きや小正月に食べられます。

**「ぶりの照り焼き」** ぶりはお世魚で縁起の良い魚。お雑煮に入れたり、おせち料理で食べる地域が多いですね。

**「七草風雑煮」** セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ の7種類の若菜を入れたおかゆを食べて無病息災を願ひます。給食では食べやすくお雑煮にします。

**17日(火)「ほうとう」** 山梨県周辺の郷土料理。平たい麺に野菜たっぷりで見そ仕立てです。

**19日(木)「味噌カツ」** 愛知県の郷土料理。愛知県岡崎市は「茅ヶ崎市のゆかりのまち」です。

**「のっぺい汁」** 新潟県、奈良県、島根県など日本各地に伝わる郷土料理。里芋やでんぷんでとろみをつけた汁です。

**20日(金)「ちがさき冬カレー」** 茅ヶ崎市内でとれたほうれん草を入れたチキンカレー。カルシウム、カロテン、ビタミンCがたっぷり！

**24日(火)「セルフおにぎり・焼き魚(鮭)」**

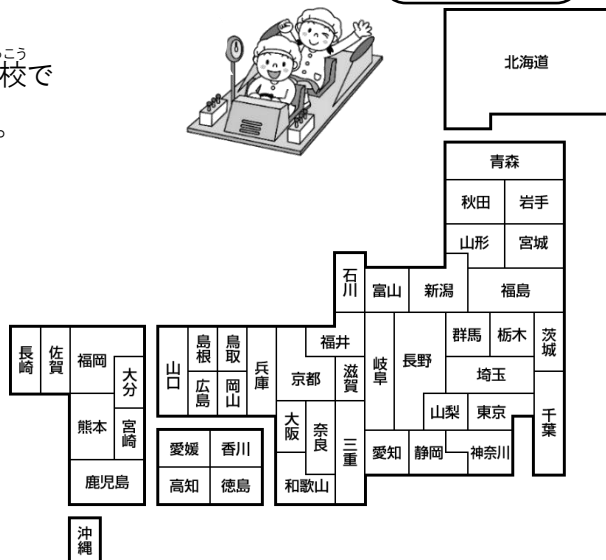
明治22年山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の小学校で昼食としてだされた最初の給食と言われています。(当時のおにぎりは塩むすび)

**27日(金)「くじらの竜田揚げ」** 昭和40年代まで給食にはクジラがよく出ていました。当時のクジラは価格が安く、貴重なたんぱく源でした。

**「せんべい汁」** 青森県から岩手県(旧南部藩)にかけての郷土料理。南部せんべいを具だくさんの汁に入れて煮込みます。

**31日(火)「おでん」** 室町時代の串にさした豆腐田楽から今の煮込みおでんに。

いろいろな郷土料理があるね！



# ※どんな料理かな？世界の料理も登場！

外国料理をアレンジした献立もお出しします。世界の人々が知恵と工夫を凝らして作り伝えた料理を楽しく食べてほしいと思います。

**13日(金)「フルコギ」** 韓国の肉野菜炒め。

**16日(月)「マンハッタン風クラムチャウダー」** アメリカ料理。あさりの入ったトマト味のスープ。

**18日(水)「ビスキュイパン」** ビスケット生地をパンにのせて焼きます。メロンパンに似てるかな？

「ポトフ」フランスの家庭料理。

**23日(月)「豚肉と野菜のフォー」** ベトナム料理。米粉で作った平たい麺を使います。

**25日(水)「シェパースパイ」** イギリスの家庭料理。ミートソースの上にマッシュポテトをかけてオーブンで焼きます。

**26日(木)「ルーローハン」** 台湾の家庭料理。豚肉を甘辛く煮こんでごはんにかけて食べます。

**30日(月)「ナン&ドライカレー」** インドや中央アジアで食べられているパン。

※給食では、パクチーや八角などのスパイスは使用しないので、優しい味になると思います。

## ※1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

日本の学校給食の歴史は明治22年山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして、戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、「全国学校給食週間」です。

今の給食は、食事の提供だけではなく、栄養バランスや、地域と世界の食文化への理解を深めるなど、様々なことを学べる「食育」の場にもなっています。



今年はおさぎ年

やさいをもいもり  
たべよう！



### 献立紹介 「フルコギ」

材料(4人分)

豚肉	200g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1/2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	20g
にんじん	140g
もやし	60g
しめじ	15g
にら	20g
赤ピーマン	20g
白いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、ごま油までの調味料を下味として漬け込む。
- ② にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、赤ピーマンは短冊切りにする。
- ③ ごま油をフライパンに入れ、豚肉から炒める。玉ねぎ、にんじんを加え、火が通ったらもやし、しめじ、にらを入れる。
- ④ 仕上がりにゴマを散らす。

調味料の量はお好みで  
調整してください。

