



1月のはいぜん表

<p>10日(水)</p> <p>マカロニのトマトソースにハンバーグ</p> <p>すくなめごはん</p> <p>ピーンポスタージュ</p>	<p>今年もよろしくお祈りします!</p> <p>あけましておめでとございます。今年も、伊万里市学校給食センターでは、みなさんの心と体の成長のために、安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈りいたしします。さて、丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。今年もひとつでも苦手な食べ物を食べることができるよういろいろな味付けや料理で挑戦してみましよう。</p>	<p>17日(水)</p> <p>ハッピーにんじん</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべましよう</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいかし</p>	<p>ブロッコリーについて</p> <p>今日は、ブロッコリーについてお話をします。まず始めにクイズです。ブロッコリーは次のうち植物のどこの部分を食べているでしょう。</p> <p>①くき ②花のつぼみ ③葉</p> <p>答えは、②の花のつぼみです。暖かいところにおいといると、黄色い花がたくさん咲きます。ブロッコリーには、かぜから体を守るビタミンCが多く含(ふく)まれているので、かぜをひきやすい今の季節に食べてほしい野菜です。そして、今日はハッピーにんじんの日です。誰のカレーの中に入っているかな?</p>
<p>11日(木)</p> <p>お正月りょうり</p> <p>さばのみそにこうはくなます</p> <p>ごはん</p> <p>そうに</p>	<p>お正月料理について</p> <p>今日の給食は、お正月メニューです。紅白(こうはく)でめでたい「紅白(こうはく)なます」とおもちが入ったお正月のお祝いの汁物「雑煮(ぞうに)」を作りました。みなさんはお正月料理を食べましたか?お正月料理と言えは「おせち」ですよね。おせち料理には、色や形、料理の名前や由来、また料理にちなんだ伝説などにかけて、1年の健康と幸せを願う温かい気持ちが込められています。ひとつ紹介すると、「えび」は長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願っています。他にもたくさんありますので、ぜひ調べてみてくださいね。</p>	<p>18日(木)</p> <p>あじひらきのからあげみぞれあえ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやとうふのうまに</p>	<p>高野豆腐について</p> <p>高野豆腐とは、豆腐を小形に切って、一度凍らせた後に乾燥させたものです。もともと高野山で作ったのでこの名があると言われていいます。しみ豆腐、こおり豆腐とも呼ばれています。普通の豆腐と食味が違うのは、凍っている間にたんぱく質が変性してしまうからだそうです。高野豆腐は水やぬるま湯につけて戻して料理に使いますが、熱湯につけると溶けてしまうものがあるので、戻し方の表示をよく見て使ってくださいね。高野豆腐は、もとは豆腐なので、たんぱく質がたっぷりとれます。</p>
<p>12日(金)</p> <p>ぶたにくとピーマンのオスターソースにやさいシューマイ1こ</p> <p>ごはん</p> <p>たまごとコーンのスープ</p>	<p>オスターソースについて</p> <p>今日は「オスターソース」についてお話しします。オスターソースとは調味料のひとつです。「かき」の煮汁を凝縮し、砂糖や小麦粉で甘みやとろみをつけ、しょうゆベースで味をととのえてあります。味がとても濃厚なので隠し味に使うだけで、おいしさがぐっとアップします。今日の給食のように、炒め物の調味料として使ったり、カレーやビーフシチューなどに隠し味として少量入れると味に深みが出ますよ。このようにいろいろな調味料を少しずつ隠し味として使ってみると、自分好みの料理ができます。ぜひチャレンジしてみてください。</p>	<p>19日(金)</p> <p>ギョーザ1こ</p> <p>ぶたキムチどんぶりのく</p> <p>ごはんにかけてたべましよう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかたまごスープ</p>	<p>キムチについて</p> <p>みなさん、「キムチ」は好きですか?キムチは、もともとは朝鮮半島(ちょうせんはんとう)の保存食(ぼぜんしょく)で、野菜を塩漬けし、香辛料(こうしんりょう)としてニンニクや唐辛子(とうがらし)が使われています。唐辛子の強い刺激(しげき)、野菜の甘味、乳酸発酵(にゅうさんはっこう)による酸味・うま味と塩辛さが複雑(ふくざつ)に混じり合った風味が特徴(とくちょう)です。キムチには乳酸菌(にゅうさんきん)のほか食物せんい、ビタミンB群、C、カロテンなど、体に良い栄養素がたくさん含まれています。今日は、豚肉と一緒に炒めました。お味はいかがですか?</p>
<p>15日(月)</p> <p>いっしょくたまごぬきマヨネーズ</p> <p>シシリアン(やきにく)</p> <p>シシリアン(サラダ)</p> <p>ごはんのうえにサラダとやきにくをのせてたまごぬきマヨネーズをかけてたべてください</p> <p>むぎごはん</p> <p>やさいスープ</p>	<p>ご当地グルメ「シシリアンライス」について</p> <p>シシリアンライスは、昭和50年ごろ、佐賀市中心の商店街の喫茶店で誕生したと言われていいます。シシリアンライスの名前の由来は、いろいろな説がありますが、佐賀のおとなりの長崎に「トルコライス」というメニューがあり、「トルコ」という国のお隣に「シリア」という国があり、佐賀と長崎がお隣であることから、長崎トルコライスに対抗してシリアからシリア…シシリア…シシリアンライス…と変わって行き、名づけられたのではないかとわわれています。栄養満点の佐賀県のソウルフードです。お味はいかがですか?</p>	<div data-bbox="1297 1834 1705 1982" style="text-align: center;"> <p>まだまだあるよ!</p> <p>がっしやくぶんか</p> <p>1月の食文化</p> </div> <p>1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1066 2113 1339 2172" style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ななくさ</p> <p>七草がゆ</p> </div> <div data-bbox="1369 2113 1642 2172" style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>かみひら</p> <p>鏡開きのおしるこ</p> </div> <div data-bbox="1671 2113 1944 2172" style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こしやがっしやくぶんか</p> <p>小正月の小豆がゆ</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="1066 2231 1339 2439" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1369 2202 1642 2439" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1671 2202 1944 2439" style="text-align: center;"> </div> </div> <p>せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かき)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。</p> <p>お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、未ひろがり縁起のよい言葉である「開く」を使ひます。</p> <p>1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんと焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。</p>	
<p>16日(火)</p> <p>ちくわのゆかりあげ1こ</p> <p>まぜごはんのく</p> <p>ごはんにまぜてたべてください</p> <p>すくなめごはん</p> <p>きつねうどん</p>	<p>ちくわについて</p> <p>みなさん、ちくわは何からできているか知っていますか?答えは魚です。魚の身をすりつぶして、塩を加えて混ぜることで、弾力(だんりょく)のあるちくわができます。給食で使っているちくわは、かみごたえがありますが、かめばかむほど味がしておいしいのが特徴(とくちょう)です。今日の給食では、衣に「ゆかり」を混ぜ込んでいます。よくかんで味わって食べてくださいね。</p>		

1月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>22日(月)</p> <p>ポテトサラダ とりにくのこうそうやき</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>ミネストローネについて</p> <p>ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地域によって様々であり、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理、日本でいうみそ汁のような料理です。今日の給食では、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトとたくさんの野菜を入れて作っています。野菜のうまみたっぷりです。お味はいかがですか？</p>	<p>26日(金)</p> <p>味めぐり給食(やまがたけん)</p> <p>だいずととうふのフライ おみつけふう</p> <p>ごはん いもに</p>	<p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <p>給食週間3日目は、味めぐり給食で山形県の郷土料理を紹介します。山形県の郷土料理といえば「芋煮」です。芋煮は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理です。山形県では、毎年「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されています。河川敷で、直径6.5mの大鍋を使って「芋煮」が作られるそうです。大鍋は新品の大型のショベルカーを使って豪快に混ぜられるそうです。テレビで見たことありませんか？山形県では、「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、「芋煮」は県民の団らんに欠かせない郷土料理となっているそうです。</p>
<p>23日(火)</p> <p>みずなのナッツいりサラダ かぼちゃさつまいもコロッケ</p> <p>ごはん はくさいのクリーム</p>	<p>冬野菜について</p> <p>みなさんは「冬野菜」というと、どんな野菜を知っていますか？だいこん、白菜、ほうれんそう、ねぎ、まだまだたくさんありますね。冬野菜は、大地の栄養分(えいようぶん)をたっぷり含(ふく)み、太陽をあびて、大きく育つものが多いです。また、食物せんいやかぜのウイルスから体を守ってくれるビタミンCを多く含(ふく)んでいます。今日の給食では、冬野菜の白菜と水菜を使っています。</p>	<p>29日(月)</p> <p>ほしゅうりょうり</p> <p>ごぼうサラダ コーンチャーハンのぐ ごはんをまぜて食べましょう</p> <p>むぎごはん ポタージュスープ</p>	<p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <p>給食週間4日目は、11月に募集していた「我が家の朝ごはんレシピ」の中から、給食でできそうなレシピを選んで作りしました。黒川小学校の1年生が応募してくれた「コーンチャーハン」です。コーンのプチプチした食感がよく、モリモリ食べられて朝から元気になれる1品ですね。他にもたくさんのおいしいそうなレシピを紹介してもらっているので、お便りで紹介してくださいね。</p>
<p>24日(水)</p> <p>さけのしおやき たくあんあえ</p> <p>ごはん ぐだくさんみそしる</p>	<p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <p>1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡(つるおか)市で昼食をもっていくことができない子どものために、『おにぎり』と『魚』、『つけもの』を用意したのが始まりです。その後、少しずつ全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの援助(えんじょ)物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は、豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。初日の給食は、学校給食が始まった頃の献立です。食べ物に感謝していただきましょう。</p>	<p>30日(火)</p> <p>いまりのきょうどりょうり</p> <p>さばのみりんづけやき はくさいのごまあえ</p> <p>きょうどりょうり きょうどりょうり</p> <p>ごはん だごじる</p>	<p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <p>給食週間最終日は伊万里の郷土料理についてお話をします。郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して作られ、その地域で昔から食べ継がれてきた料理です。今日の献立の「白菜のごま和え」、「だご汁」は伊万里の郷土料理です。大切な伊万里の郷土料理をみなさんにも知ってもらうため、給食では毎月郷土料理を取り入れています。郷土料理をこれからも伝えていくために、みなさんには味をしっかりと覚えて、作れるようになってほしいです。</p>
<p>25日(木)</p> <p>ふるさと食材いまりの日</p> <p>とりのごまやき おからにしめ</p> <p>きょうどりょうり</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</p> <p>給食週間2日目は、ふるさと食材伊万里の日の献立です。みなさんの地元伊万里では、いろいろな種類の農作物が育てられています。そのよさを知ってもらうため、ふるさと食材伊万里の日の給食では、伊万里で作られた農作物を使った給食を提供してきました。これまで、美味しかったと印象に残るメニューはありましたか？今日は伊万里でとれた水菜を「かき玉汁」に使いました。生産者の方が一生懸命育てられた水菜を味わって食べてくださいね。</p>	<p>31日(水)</p> <p>ハッピーにんじん</p> <p>ポテトのチーズに てりやきチキン</p> <p>ごはん パスタスープ</p>	<p>手あらいについて</p> <p>食べる前、石けんを使って手を洗いましたか？水道の水が冷たくて手を洗わなかったり、さっと水にふれるだけという人はいませんか？冬は感染症が広がりやすくなるだけでなく、ノロウイルスによる食中毒なども流行します。ウイルスは、手から食べ物についたり、手で口や鼻などに触れることで、体の中に入ります。食べる前は、せっけんを使って20~30秒を目安に洗い手を洗いましょう。洗った後は、清潔(せいけつ)なハンカチでしっかりふきましょう。</p>



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~1月30日

ノロウイルス

その特徴と発病後の症状

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状がみられる。

症状がなくても体内にウイルスもっている場合(健康保菌者)がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。

ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。