



# 1月ひとくちメモひょう



令和4年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

**新年の無病息災を願う正月行事**

しんねん むびょうそくさい ねが しょうがつぎょうじ

しょうがつにち あ なのか しんじつ せうく にち  
正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日  
の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、  
7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆  
がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごち  
そうで疲れた胃腸を休めるのにも、びったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、  
お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの  
もちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

**七草がゆ**

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のこです。

**小豆がゆ**

赤い色が邪気(病気)や災難などを払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

9	10	11	12	13
<p><b>成人の日</b></p> <p>好きなものを食べよう</p> <p>いろいろなものを食べよう</p> <p>にがてなものでも、3くちはたべてみましょう!</p>	<p>はなやさい サラダ</p> <p>マスタードチキン</p> <p>ロングライフ こくとう コッパン</p> <p>クラム チャウダー</p>	<p>れんこん きんぴら</p> <p>さけの ホイルやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいも とんじる</p>	<p>こうはくなます</p> <p>まつかぜやき</p> <p>ごはん</p> <p>おぞうに</p>	<p>新しい一年がはじまりました。毎日元気に過ごすことができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていきましょう。また、外から帰ってきたあと・トイレのあと・食事の前には必ず手洗いをし、バイキンやウイルスから自分を守りましょう。</p> <p>れんこんのしゅんは、11から2月です。秋にしゅうかくされる「れんこん」は、やわらかくてあっさりしたあじわいです。いっぽう、さむい冬にしゅうかくされるものは、ねばりがあり、あまみが強いのがとくちょうです。</p> <p>松風焼き(まつかぜやき)とは、とりひき肉をみそやさとうで味つけをして平らにし、上からケシの実をふりかけて焼く料理です。名前の由来はいろいろあるので、調べてみてくださいね。松風焼きは、おせち料理にも使われます。表面にだけケシの実をまぶし、うらには何もいじらない、うらには何もいじらない、かきごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。給食では、ケシの実の代わりにごまを使いました。</p>
<p>おからのいりに</p> <p>しろみぎかなの りんごあん</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうのかきたまじる</p>	<p>こくさん オレンジ</p> <p>なつとうあえ</p> <p>とりにくの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた キムチスープ</p>	<p>やきそば やさいいため</p> <p>さといもコロケ</p> <p>せわり コッパン</p> <p>とうにゆう スープ</p>	<p>かいそうツナサラダ</p> <p>ベーコン ロールエッグ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいカレー</p>	<p>ナムルサラダ</p> <p>ミニりんごゼリー</p> <p>ヨーリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>
<p>今日のしろみぎかなは、「タラ」という魚を使いました。漢字(かんじ)ではさかなへんにゆきという字で「鱈(たら)」と書きます。雪のように白い身(み)が特徴(とくちょう)。寒くなると脂(あぶら)がのり、旬(しゅん)をむかえます。ちなみに、たらの原料は「スケトウタラ」の卵(たまご)です。卵、つまり「子供」というみで「タラ(の)子」→「たらこ」となると言われています。その「たらこ」に辛子を加えた調味液につけこんだものを「辛子明太子(からしめんたいこ)」と呼びます。</p>	<p>今日の給食には「発酵食品(はっこうしょくひん)」が多くふくまれています。キムチ、しおこうじ、なつとう、チーズ、です。発酵食品とは、食材(しょくざい)を微生物(びせいぶつ)などの作用(さよう)によって、作り出された食品(しょくひん)です。食べものの栄養(えいよう)を吸収(あしゅう)しやすくしたり、免疫細胞(めんえきさいぼう)を活性化(かっせいかく)してくれたり、わたしたちの体にとっていい作用(さよう)をしてくれます。</p>	<p>今日はコッパンに切りこみを入れてあるので、セルフでやきそばやさいいためをはさんで食べてみてくださいね。じぶんで手をくわえて食べると、おいしくなったり、楽しくなったりしますよ。</p> <p>さて、冬のさむい時期は、水道の水もつめたくなり、つい手洗いがおそろかになっていませんか? パンは手を使って食べるので、とくにいいねいに石けんでの手洗いをしてくださいね。</p>	<p>今日のカレーには根菜(こんさい)が入っていますよ。ごぼう、れんこん、にんじん、じゃがいもです。今日はれんこんについてです。れんこんのしゅんは、11から2月です。秋にしゅうかくされる「れんこん」は、やわらかくてあっさりしたあじわいです。いっぽう、さむい冬にしゅうかくされるものは、ねばりがあり、あまみが強いのがとくちょうです。</p>	<p>今日のきゅう食は平館小学校6年生のみなさんが考えたきゅう食です。このこんだてのポイントは、主菜(しゅさい)にあった主食(しゅしょく)をえらんで、旬(しゅん)の食材(しょくざい)を使ったところだそう。ヨーリンチーにあわせた中華(ちゅうか)でとういつされたメニューですね。旬のほうれんそうをいれたところもすてきですね。平館小学校のみなさんにかんしゃしていただきましょう。</p>
<p>チャブチェ</p> <p>もちむぎ しゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのちゅうかたまごスープ</p>	<p>いわてゆずしょうゆあえ</p> <p>いわたの かばやき</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちんじる</p>	<p>だいずとツナのサラダ</p> <p>はちまんたいハンバーグ</p> <p>けんさん ブルーベリージャム</p> <p>ロングライフ コッパン</p> <p>ざっこくとさけの シチュー</p>	<p>かんぼし だいこんのにつけ</p> <p>とりにくのくじょうねぎしおやき</p> <p>はちまんたいほうれんそうクッキー</p> <p>ごはん</p> <p>まめぶじる</p>	<p>れいめんふうサラダ</p> <p>はちまんたいさんりんご</p> <p>はちまんたいこまつなメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>さんりくいスープ</p>
<p>チャブチェとは、韓国(かんこく)の家庭料理(かていりょうり)の1つです。お祝いなどのおめでたい席や、家族が集まる時などにも食べられるそうです。はるさめをいためた料理で、牛肉(ぎゅうにく)やさいもいっしょにいただきます。漢字(かんじ)では「雑菜(チャブチェ)」と書き、「雑(チャブ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味(いみ)です。</p>	<p>1月24日から30日は、「全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)」です。今日から1週間、岩手の郷土料理(きょうどりょうり)やいわての自慢(じまん)の食材(しょくざい)などを紹介(しょうかい)します。みなさんが知っている「ひつみつ」も岩手の郷土料理(きょうどりょうり)です。きょうの「けんちんじる」もそうです。本来(ほんらい)は肉(にく)は入れず、豆腐(とうふ)を油(あぶら)でよく炒(いた)めてそぼろ状(じょうじょう)にするのが特徴(とくちょう)です。昔(むかし)はお正月(しょうげつ)に食べられることが多かったそうです。県南(けんなん)の一関地方(いっかんちほう)ではもち文化(もちぶんか)が特徴(とくちょう)です。いそべちは、いちのせきのお店(おみせ)で作(つく)ってもらいました。</p>	<p>今日の岩手のじまん食材(しょくざい)は、ざっこく、鮭(さけ)、ブルーベリー、だいず、です。岩手県北(けんぼく)地域(ちいき)は、雑穀文化(ざっこくぶんか)と言(いわ)れます。さむさがきびく、米(こめ)が育(う)ちにくいので、きびしいかんきょうでも育(う)つざっこくを育て、米(こめ)の不足(ふそく)を補(おぎな)ったそうです。ヒエ、アワ、きび、そば、アマランサスなどがあります。きょうはモチモチ食感(しょくかん)の「きび」がシチューに入(い)っています。また、はちまんたいハンバーグには、はちまんたいさんのキャベツ(きゃべつ)しいたけを使(つか)いました。</p>	<p>今日の郷土料理(きょうどりょうり)は、八まん平市(やまんへいし)の「かんぼしだいこんの煮つけ」と久慈(くじ)市の「まめぶ汁(じゆ)」です。岩手のじまん食材(しょくざい)は、とりにく、八まん平(やまんへい)さんのくじょうねぎとほうれんそうです。かんぼしだいこんは冬の間に、外(ぐわい)でだいこんをほして、かんそうさせたもので、八まん平(やまんへい)で作(つく)られたものです。まめぶは、くろざとうとクルミが入(い)っただんごを野菜(やさい)やきどうふなどと煮(に)く。しょうゆ味の料理(りょうり)です。クルミをつつんだだんごが、「まり麩(ふ)」に似(に)ていることから「まめぶ」とよばれ、なまって「まめぶ」と呼(よ)ばれるようになったそうです。まめめく、けんこうにくらせるように、とのねがいこめられているともいわれています。</p>	<p>今日の岩手のじまん食材(しょくざい)は、わかめ、まつも、めかぶ、です。三陸沿岸(さんりくえんがん)は、ほうふな魚介類(ぎょかいりゆう)やかいそうが一年(いちねん)じゅう水揚げ(みずあげ)され、料理(りょうり)もそれらを活用(かっくつ)したものが多(おほ)いです。かいそうの「まつも」は松の葉(は)に形(かたち)が似(に)ていることから、「松葉(まつも)」という漢字(かんじ)で書(か)れることもあります。3しゅるいの海藻(かいそう)をあじわって食べてみましょう。また、「れいめん」は盛岡(もりおか)三大類(さんだいりゆう)の1つで、全国的(こくさい)にも有名な岩手(いわて)の特産品(とくさんひん)です。</p>

西根・松尾地区では、1月24日～30日に実施します。

**1月24日から30日は全国学校給食週間です!**

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。