



# 1月ひとくちメモひょう

令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月 火 水 木 金

お正月の食べもの

## 言葉パズル



左下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消した後、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。(下の消し方のルールをみてね)

15日のきゅうしょくにでるよ。

〇〇まき ぶり

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

〇づくり

くわい

18日のきゅうしょくにでるよ。

15日のきゅうしょくにでるよ。

ヒント：お正月のあそび

〇

〇

〇

〇

イラスト：まろ

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お	く	
し	く	に
る		ら
こ	た	こ

11	12
<p>すきこんぶのにも あげだし どうふ</p> <p>ごはん さつまいも とんじる</p>	<p>いそかあえ さけの ホイル やき</p> <p>ごはん けんちん じる</p>

新しい一年がはじまりました。毎日元気にすごすことができるよう、「早ね・早おき・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・食事の前にはかならず手あらいをして、バイキンやウイルスから自分をまもりましょう。

みなさんが知っている「ひつつみ」も岩手県の郷土料理(きょうどりょうり)ですが、今日の「けんちんじる」もそうです。にくは入れず、とうふを油でよくいためてそぼろじょうにするのが特徴(とくちょう)です。むかしは、お正月に食べられることが多かったそうです。

15	16	17	18	19
<p>こうはく なます まつかぜ やき</p> <p>ごはん おぞうに</p>	<p>おからの いりに たらの りんご ソース</p> <p>ごはん ほうれんそうのみそしる</p>	<p>みかん じゃがいもの チーズに マスタード チキン</p> <p>スナークパン ミネストローネ</p>	<p>かいそう ツナサラダ えびフライ</p> <p>ごはん こんさいカレー</p>	<p>はちみつ レモンゼリー きりぼしだいこんの ちゅうか サラダ たまごやき チリソース</p> <p>ごはん しょうゆラーメン</p>

松風焼き(まつかぜやき)とは、表面にケシの実(み)をふりかけて焼く料理(りょうり)で、おせちにも使われます。おもてだけケシの実をまぶし、うらには何も無いことから、「うらは何もない、かくしごとのない正直(しょうじき)な生き方ができるように」という意味(いみ)がこめられています。きゅう食では、ケシの実の代わりにごまを使いました。

勉強(けんきょう)を効率(こうりつ)よく進めるためには、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳(のう)が一番活発(かつぱつ)に動くのは午前中(ごぜんちゆう)なので、朝ごはんを食べてエネルギーを補給(ほきゅう)することがやる気や集中力(しゆうちゆうりよく)を高めることにつながります。また、よくかむことも重要(じゆうじゆう)です。

マナーに気をつけて食事をしていると、食べている「すがた」もきれいに見えます。また、いっしょに食事をしていの人に対しての心づかいにもつながります。いろいろな人と楽しく会食(かいしょく)をするために、今のうちから心がけていきましょう。

今日のカレーには根菜(こんさい)が入っています。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。れんこんの旬(しゅん)は、11月から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、あまみが強いのが特徴(とくちょう)です。

今日のきゅう食は柏台小学校5・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、カロリーをおとしたところだそうです。寒い冬にポカポカ温まりそうな中華(ちゅうか)メニューですね。柏台小学校のみなさんに感謝(かんしゃ)していただきます。

22	23	24	25	26
<p>パンバンジー サラダ ちゅうか ラビオリ</p> <p>ごはん えびいり はっぼうさい スープ</p>	<p>みかん じゃがいもの そぼろに にしん しおやき</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p>	<p>だいたすと ホリトアスパラガスの フレンチけんさんぎゅう サラダ ハンバーグ ミルク コーヒー</p> <p>ロングライフ コッペパン いなきび シチュー</p>	<p>がっこう きゅうしょく しゅうかん ミルクプリン れんこんの きんぴら さんりくわかめいり あつやきたまご</p> <p>ごはん さんまの つみれじる</p>	<p>きりせんしょ かんぼし だいこんの とりにくの につけ しおこうじ やき</p> <p>ごはん あっぴ ましたけと かぼちやのみそしる</p>

世界には、小麦粉をねってのばした生地(きじ)にいろいろな具材(ぐざい)をつつんだ料理(りょうり)があります。ポーランドのピエロギ、韓国(かんこく)のマンダウ、イタリアのラビオリなどです。今日は、ラビオリの中の具を中華風(ちゅうかふう)にアレンジし、食べるとキョウザのような味がします。

明日(あした)1月24日から30日は、「全国(ぜんこく)学校給食週間(がっこうきゅうしょくしゅうかん)」です。今年(ことし)は、「岩手(いわて)の味めぐり〜海、山、里のめぐみ(あじ)わおきゅう食」を行います。変化(へんか)に富(と)んだ気象(きせう)や地形(ちけい)を活(い)かした産物(さんぶつ)、郷土料理(きょうと りょうり)を味わいながら、県内各地(けんない ちがひ)の食文化(しょくぶんか)にふれてみましょう。

今日は、岩手県北(けんぼく)「里のめぐみ」を味わいましょう。東北(とうほく)地域(ちいき)は、雑穀文化(ざつこくぶんか)と言われる。かつては、米(こめ)が育(う)ちにくいので、畑(はたけ)で作(つく)られる雑穀(ざつこく)のひえ、あわ、そば、小麦(こむぎ)と豆類(まめ)を中心(ちゆうしん)にした食生活(しょくせいか)が営(い)とな(な)まれてきました。シチューに入(い)っている黄色(きいろ)いつぶが雑穀(ざつこく)の「きび」です。また、サラダに入(い)っているホリトアスパラ(ほりとあすぱら)は、二戸市(ふたご)で冬(ふゆ)に栽培(さいばい)されているものです。

今日は、岩手(いわて)沿岸(えんがん)「海(うみ)のめぐみ」を味わいましょう。暖流(だんりゅう)と寒流(かんりゅう)がぶつかる三陸沖(さんりくおき)は、年間(ねんかん)を通じていろいろな魚(いさな)がいるのが海(うみ)あげされ、こんぶ、わかめなどの海(うみ)さうるいも豊富(ほうふ)です。三陸沖(さんりくおき)でとれたさんまを骨(ほね)ごとすりつぶして、つみれにした「つみれじる」でいただきます。

今日は、「八まん平(やまんへい)のめぐみ」を味わいましょう。八まん平(やまんへい)さんの食材(しょくざい)は、ましたけ、かぼちや、キャベツ、塩こうじ、寒干(かんぼし)だいこんです。寒干(かんぼし)だいこんは、冬(ふゆ)の間、外(そと)でだいこんをほして、かんそうさせて作(つく)ります。だいこんがスポンジ(ほう)状(じょう)になることで味がよくなり、味わい豊かな食材(しょくざい)に生まれ変わります。「きりせんしょ」は県央(けんおう)地域(ちいき)で食べられてきた伝統(でんとう)的(てき)なおやつです。

29	30	31	1月24日~30日は、全国学校給食週間!
<p>カラフル サラダ まだら フライ</p> <p>ごはん さんりく いそ スープ</p>	<p>いわてけんさん やまぶどうゼリー うめ おかかあえ とりにくの なんぶ みそやき</p> <p>ごはん さんさい ひつつみ</p>	<p>りんご マカロニ サラダ カレーロール フライ</p> <p>ロングライフ コッペパン まめっこ スープ</p>	<p>1月24日~30日は、全国学校給食週間!</p> <p>日本の学校給食の始まりは、今から約130年前に、山形県のお寺の中に建てられた小学校でおなかをさせた子どもたちのために、お昼ご飯を提供したことが始まりとされています。</p> <p>給食用物資贈呈式</p>

「タラ」という魚(いさな)を使(つか)いました。漢字(かんじ)ではさかなへんにゆきという字(じ)で「鱈(たら)」と書(か)きます。雪(ゆき)のように白(しろ)い身(み)が特徴(とくちょう)です。タラの種類(しゆるい)には、マダラとスケツウダラがあります。寒(さむ)くなると脂(あぶら)がのり、今(いま)が旬(しゅん)の魚(いさな)です。スープは、三陸(さんりく)の「わかめ」や「めかぶ」が入(い)っています。歯ごたえも感じながら食(た)べてみましょう。

今日は、岩手(いわて)内陸(ないりく)「山(やま)のめぐみ」を味わいましょう。岩手(いわて)県(けん)は、西側(にしがは)を南北(なんぼく)に走る奥羽山脈(おくうやま脈)があり、山地(さんち)が広(ひろ)く存在(そんざい)します。山(やま)の上に厚(あつ)くふりつもった雪(ゆき)が地表(ちへい)の温度(てんどう)をたもつことにより、山菜(さんさい)の芽(め)はゆつくと春(はる)をまち、太(お)くてやわらかいおいしい山菜(さんさい)が育(う)ちます。ひつつみ汁(じゆ)に入(い)っている山菜(さんさい)は、「ひめたけのこ」です。

「いただきます」という言葉(ことば)には、食(しょく)事(じ)を作(つく)ってくれた人(ひと)への感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)だけでなく、食料(しょくりょう)の生産(せいさん)や輸送(ゆそう)などの食卓(しょくたく)にならぶまでにたずさわってくれたすべての人(ひと)への感謝(かんしゃ)、そして動植物(どうじゆつぶつ)の生命(いのち)をいただくということに感謝(かんしゃ)する気持ち(きもち)がこめられています。心をこめて「いただきます」が言(い)えるようになりたいですね。

その後(そののち)、全国各地(ぜんこく ちがひ)に広が(ひろ)っていきましたが、戦争(せんそう)による食料(しょくりょう)不足(ふそく)で一時(いちじ)中止(ちゆうし)となりました。戦争(せんそう)が終(お)わった後(のち)、約(やく)70年前(ねん)の12月23日(じふににち)にアメリカ(あめりか)から給食用物資(きゅうじゆうぶつ)の寄贈(きそ)を受け、学校給食(がっこうきゅうしょく)が再開(さいかい)しました。その1か月(いちげつ)後(のち)の冬(ふゆ)休み(やすみ)と重な(かさ)らない日(ひ)を「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)」としました。