

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

### 給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

一食ソース 9

ゆでキャベツ  
白身魚フライ

パーカーハウスパン  
ラビオリのスープ

ラビオリは小麦粉を練って薄く伸ばした生地の中にひき肉とみじん切りにした野菜を入れて包んだパスタのことです。見た目はぎょうざに似ていますが、ラビオリはイタリアの伝統的なパスタ料理だと言われています。

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

家庭とつながる！新食育ブック 監修小川万紀子 少年写真新聞社

## 成人の日

12

バンサンスー

ごはん 家常豆腐

バンサンスーは給食でも人気の和え物です。中国語で「パン」は混ぜ合わせる、「サン」は3つの食材、「スー」は「糸のように細く千切りにする」という意味があります。「サン」の部分は入る食材の数によって変わってきます。給食では、リャンパンウーがたまに登場します。

13

りんごジャム

ツナと野菜のソテー

胚芽パン ミートボールのトマト煮

大豆はほかの豆に比べて、「たんぱく質」と「脂質」が豊富なことから、昔から「畑の肉」と呼ばれています。体をつくるものになったり、疲れた筋肉を回復させてくれたりと、日本人の健康を支えています。また、大豆は豆腐や納豆などの加工食品としても親しまれています。

14

茎わかめのきんぴら  
鮭の塩麹焼き

ごはん 雑煮

明けまして、おめでとうございませう。今年もたくさん食べて、心も体も健康に過ごしていきましょう。今日は正月メニューとして雑煮を入れています。雑煮は主に正月などハレの日に食べられる料理で、地域によって食材や切り方が違うため、全国で100種類以上あるそうです。

15

ブロッコリーのソテー  
オムレツ

コッペパン 白菜とかぶの豆乳クリーム煮

かぶは日本で一番古い野菜で、葉から根までまるごと料理に使うことができます。かぶの根はビタミンCが豊富で、かぶの葉はビタミンや鉄分、カルシウムを多く含んでいます。今日のかぶは佐世保市のかぶを使用していますので、味わって食べてくださいね。

19

オレンジ

フレンチサラダ

麦ごはん ビーフカレー

今日のカレーは国産の牛肉を使ったカレーです。牛肉には個体識別番号という10桁の番号があり、その番号を検索することで生まれてから売りに出されるまでの情報を知ることができます。お家で牛肉を買ったときにぜひ、調べてみてください。

20

マファール

浦上そばろ

ごはん 親子丼

マファールは中国の北京を中心とした北部地域で生まれた揚げ菓子で、日本では長崎県で「よりより」の愛称で親しまれています。マファールは固く、噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。

21

ペンネのミートソース

ポテトとオニオンのスープ

黒砂糖パン

玉ねぎには血液をサラサラにする効果がある「硫化アリル」という成分が含まれています。硫化アリルは血液の凝固を防ぐことができ、生活習慣病の予防につながります。また、玉ねぎは食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果もあります。

22

ほうれん草のおひたし  
しいらのごまみそがらめ

ごはん さつま汁

今日の給食には佐世保産のしいらが使われています。地場産物の食材を使用すると、生産者の顔が見えて安心して使うことができたり、新鮮な食材を使うことができたりと良いことがたくさんあります。

23

アスパラガスのソテー  
鶏肉の  
ハニーマスタード焼き  
2こずつ

コッペパン マロニースープ

はちみつはビタミンやミネラル、ポリフェノールを豊富に含んでいます。特にポリフェノールはストレスや寝不足などでできる活性酸素から体を守る効果があります。ポリフェノールが多い食材としてりんごやぶどう、なすなどの色の濃い食べ物に多く含まれています。

26

カステラ

上対馬とんちゃん

麦ごはん めっぺ汁

今日の給食は長崎満喫献立で、それぞれ各地域の郷土料理を出しています。上対馬とんちゃんは対馬市、めっぺ汁は諫早市の料理です。また、カステラは長崎で昔から食べられている南蛮菓子です。食と長崎の関係を調べてみると面白いですよ。

27

ひじきあえ  
鯨の香味揚げ

ごはん 野菜のみそ汁

長崎県には昔から鯨を食べる文化があります。当時の九州エリアの鯨はすべて大村湾にある東そのぎに水揚げされ、そこで解体されたものが九州各地へと運ばれていました。鯨を使った郷土料理には「鯨じゃが」という肉じゃがのようなものがあります。

28

青りんご

野菜とベーコンのソテー

はちみつパン ビーフシチュー

ビーフシチューは牛肉と野菜をトマトベースに煮込んだものです。ビーフシチューはイギリス料理で、イギリスでは伝統的な家庭料理として広く知られています。国産の牛肉をサイコロ状に切っていますので、よく噛んで食べてくださいね。

29

甘酢きゅうり  
きびなごフライ  
4~5コ目安

ゆかりごはん(少なめごはん) ちゃんぽん

きびなごの大きさと個数が変更になります。

ちゃんぽんは長崎県の郷土料理の一つです。ちゃんぽんのはじまりは長崎にきた中国人留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようとして野菜や肉の入ったポリュームたっぷりの料理を作ったことがはじまりです。

30

江上ぶんたん

カラフルサラダ

米粉パン カレービーンズ

江上ぶんたんは名前のお通り佐世保市の有福町・指方町・江上町の江上地区で主に作られています。「ざぼん」とも呼ばれ、大きくて皮があつく、すっきりとした甘さと果肉の歯ごたえが特徴です。佐世保市の特産品を味わって食べましょう。

### 長崎県の有名なもの

### ご協力をお願いします

片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。

「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。

ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

オレンジやグレープフルーツ、バナナの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。

センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえています。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあり困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。

給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。