はいぜんひょう

1月24日～2月4日　　茂木小・中学校

24 月	うらかみそぼろ ぎゅうにゅう ごはん すいとん	**「全国学校給食週間」** 1月２４日～３０日は「全国学校給食週間」です。これは、戦争により中断していた学校給食が再開したことを記念して始まりました。この機会に食べ物の栄養や大切さなどについて考えたり、給食の歴史や給食に携わる人々のことを知り、感謝の気持ちを表しましょう。	31 月	アーモンドあえ ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん	**「おでん」** おでんは、長方形に切った豆腐を串にさして焼いた、田楽が始まりだと言われています。それが、具材を煮込んで食べるおでんとなりました。今日は大根、厚揚げ、地元のかまぼこ屋さんが作った棒天などを、じっくり煮込みました。
25 火	はくさいの ひじきあえ くじらの ごまみそがらめ ぎゅうにゅう ごはん ヒカド	**「くじら・ヒカド」** 今日は、昔たくさん食べられていた鯨を使った料理です。明治時代に捕鯨会社ができてから、長崎市では鯨を食べるようになりました。肉や皮・内臓までむだなく食べることができます。ヒカドは郷土料理で、ポルトガル語の「細かく刻む」という意味です。「やず」という魚も使っています。	1 火	ぽんかん れんこんのきんぴら なっとうに ぎゅうにゅう ごはん ふしめんじる	**「地場産物使用推進週間」** 1月31日から2月4日まで地場産物使用推進週間です。自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を進んで使う取組みが行われます。このことを「地産地消」と言います。長崎県でたくさんとれる食べ物はどんなものがあるか知っていますか？今日のふしめん・納豆・ぽんかんは長崎県産です。
26 水	ぽんかん ぎゅうにゅう とりにくとカシューナッツの いためもの ちゃんぽん しょうコッペパン	**「ちゃんぽん」** 長崎の郷土料理は、鎖国時代、海外と唯一のつながりがあった出島を通してもたらされた、異国文化や風習が大きく影響しています。長崎を代表する「ちゃんぽん」も、明治時代に中国 人の料理人が、「長崎に来た留学生に安くて栄養豊富な料理を食べてほしい」という思いから作り出されました。	2 水	(やさい) まぜる (いか) いかのマリネ ぎゅうにゅう じゃがいもの ベーコンに みかんパン	**「みかんパン」** みかんパンは、長崎で収穫されたみかんを皮ごとつぶして、パン生地に練りこんで作っています。地元でとれる食材をみんなに食べてもらおうと、研究を重ね作られています。皮の苦みをやわらげるために、オレンジジュースも入れています。みかんの香りも楽しみながら食べましょう。
27 木	とりめしのぐ まぜる あつやきたまご ぎゅうにゅう ごはん ぬっぺ	**「とりめし」** 諫早市の目代地区に伝わる郷土料理です。鶏のことを「とい」といい、男性が家で飼っている地鶏を調理して、ごはんに混ぜてみんなで食べていました。昔は最高のおもてなし料理だったそうです。今日は、同じ諫早市の郷土料理「ぬっぺ」と組み合わせました。	3 木	ふくまめ あかだいこんの すのもの ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とうふ だんごじる ごはん	**「節分」** 節分とは、季節のかわり目のことをいい、年に４回ありますが、冬から春の節分だけが行事として残りました。２月４日が立春で、その前日、３日が節分です。たくさんの栄養が含まれている大豆を食べて、鬼を追い出し、まめに（健康に）過ごしましょう。
28 金	チーズ (小・中１こ) まめのサラダ ぎゅうにゅう ボルシチ パインパン	**「ボルシチ」** ロシアやウクライナなど、寒い地方で食べられている伝統 料理です。ウクライナ語で「紅い汁」という意味です。トマトも入りますが、「ビーツ」という赤かぶに似た野菜が入ることでスープの色が真っ赤になります。 	4 金	ほうれんそうと キャベツのソテー ぎゅうにゅう ポークビーンズ コッペパン	**「牛乳」** 給食には毎日「牛乳」がついています。それは、成長期のみなさんにとって必要なカルシウムをはじめ、たんぱく質・ビタミンなどが多く含まれているからです。骨や歯を強くするために残さず飲みましょう。給食がない休みの日にも、牛乳を飲むように心がけましょう。