



# もいもいっうしん

令和6年  
1月号



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

## 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。

今年度の給食週間のテーマは「日本の料理」です。北海道、大阪府、和歌山県、熊本県、沖縄県の料理が出ます。

24日	北海道	ごはん いしかりなべ 石狩鍋 ザンギ もやし <small>あます</small> の甘酢		いしかりなべは、石狩川から生まれた漁師料理です。大きく切った鮭と野菜をみそで煮込みます。北海道では鶏のから揚げのことをザンギと呼びます。
25日	大阪府	ごはん えびいも煮 あげたこ焼き 大阪しろなの和え物 <small>あもの</small>		えびいもは富田林市の名産品です。さといもの仲間で、曲がった形と、表面の横しま模様がえびに似ています。粘り気があり、煮くずれしにくく、色も変化しないことが特徴で、高級食材とされています。大阪しろなは、なにわの伝統野菜の一つです。
26日	和歌山県	わかやま 和歌山ラーメン 豚キムチ みかん		地元では中華そばと呼ばれる和歌山ラーメン。しょうゆ味で見た目は濃い色ですが、食べるとあっさりしています。具材はうずまき模様のかまぼこを使うことが多いです。みかんは、和歌山県が日本で一番収穫量が多いです。
29日	熊本県	ごはん タイピーエン ししゃもの磯辺揚げ れんこんのからし和え		タイピーエンは、中国の高級食材のつばめの巣の代わりに、表面のしわが似ている揚げたゆで卵、フカヒシの代わりに春雨を使って作ったスープが始まりといわれています。熊本県はれんこんの名産地です。みそとからしを混ぜ合わせたものをれんこんの穴に詰め、小麦粉などをつけて揚げた、からしれんこんが有名です。
30日	沖縄県	クファジュージー もずくスープ ツナのシークワサー和え		クファはかたい、ジュージーは炊き込みご飯という意味です。シークワサーは沖縄県北部で生産される柑橘類の仲間です。シーは酸っぱい、クワサーは食べさせるという意味です。