

給食週間中の献立紹介動画を作りました。右のQRコードからも視聴できます。  
 動画の場所…「Google ドライブ→共有ドライブ→0000 市教委→小学校→008 教材  
 →002 食育・給食」



# 全国学校給食週間中の献立① R7 ランチニュース15の1号 (II地区)

1月24日～30日は「**全国学校給食週間**」です。

全国学校給食週間は、学校給食の始まりや給食に関わる多くの人たちのことを知り、食べ物の大切さや毎日食べている給食について学ぶ週間です。

期間中の献立には、大村でとれる野菜や県内産の食品を使った郷土料理を多く取り入れています。郷土料理とは、その地方の特徴ある料理のことで、昔の人がそこでとれた食べ物を使って、調理方法を工夫し伝えられてきたものです。各地方で守り伝えられてきた伝統食ともいえる料理が多く、料理に生かされている知恵や工夫には学ぶことがたくさんあります。

給食週間中の献立をとおして、長崎県やふるさと大村の良さを、改めて感じてほしいと思います。

## 1月24日(金)

- ごはん
- 牛乳
- にごみ
- ひよつるの酢のもの
- みかんゼリー



### 大村の郷土料理「にごみ」

「にごみ」は大村の郷土料理です。江戸時代にお祝いごとやお祭り、法事などの特別な日に、おもてなし料理として作られたのが始まりです。落花生が入っているところが、特徴です。材料を細かく切るのは、無駄をなくすという昔の人の知恵があります。



## 1月27日(月)

- ごはん
- 牛乳
- きのこ卵のスープ
- 豚肉のバーベキューソース
- 蒸し野菜



### オール大村産給食の日

今日の給食は、大村でとれた食材をたくさん使った「オール大村産給食」です。大村産の米をはじめ、豚肉、ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、しめじ、黒田五寸にんじん、ブロッコリーなど、大村で手に入る食材で献立を考えました。大村でとれる食材のおいしさを味わいましょう。

### 黒田五寸にんじん

にんじんは、毎日のように給食で提供されていますが、秋から冬にかけて甘みが増しておいしい野菜です。今日のにんじんは、黒田五寸にんじんを使っています。



1月28日(火)

- わかめごはん
- 牛乳
- ちゃんぽん
- 春巻き
- いちご



長崎県の郷土料理の代表選手「ちゃんぽん」

「ちゃんぽん」は、皿うどんと並ぶ長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんは、お隣の国、中国出身で長崎に住む華僑の人が考え出しました。いろいろな野菜、豚肉、いか、えびなどが入っているので、栄養バランスがよい料理です。

大村産のいちご

江戸時代の終わりごろオランダから長崎に伝えられ「オランダいちご」と呼ばれていました。長崎県で栽培されているいちごの品種には、「ゆめのか」「恋みのり」「こいのか」などがあります。



1月29日(水)

- ごはん
- 牛乳
- 臭だくさんのみそ汁
- サバの炒りやき
- もやしとにらの炒め物



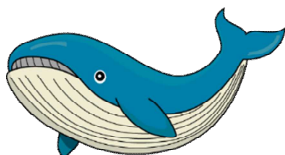
長崎県でとれたサバを使った「サバのいり焼き」、長崎発祥の「もやし」

長崎県は、サバの漁獲量が全国1位です。今日は長崎県産のサバに味をつけてオーブンで焼いた「サバのいり焼き」にしました。サバには、体をつくる「たんぱく質」や血液をさらさらにしてくれる栄養が多く含まれています。

「もやし」は、1850年ごろ長崎に来た異国の人が作り方を教え、全国に広がっていったことから、長崎はもやし発祥の地と言われています。

1月30日(木)

- ごはん
- 牛乳
- 鶏ごぼう汁
- 鯨の三色炒め



長崎県になじみの深い「くじら」を使った給食

「くじら」は昔から大村で食べられてきた馴染みの深い食べ物です。江戸時代、大村に深沢儀太夫勝清という人がいました。勝清は鯨漁で苦労を重ね、手にしたお金を社会のために役立てました。水不足で困っている農民を救うために、1661年から1年7か月かけて野岳湖を作ったのです。現在でも野岳湖の水は下流域の田や畑を潤しています。

また、昔は、鯨は手に入りやすい食材で、貴重なたんぱく源として、煮物に使ったり、刺身で食べたり、揚げものにしたたりして、庶民の味として親しまれ、よく食べられていました。

今では貴重な鯨の肉ですが、鯨の食文化を子どもたちに伝えるために取り入れています。今日の「鯨の三色炒め」は、たまねぎ、ピーマン、パプリカの野菜を使って、三色の色を表現しています。