



# たげんき 食べてみんな元気

令和8年1月号  
知立市学校給食センター



新年明けましておめでとうございます。冬休みは、元気に楽しく過ごせましたか。今年度も残り3か月となりました。引き続き毎日の給食時間が楽しくなるような給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いたします。




## 「全国学校給食週間」～全国の郷土料理や特産物を味わおう～


1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に始まったとされています。戦争によって一時中止されていましたが、戦後アメリカの支援団体からの援助により再開されました。学校給食が再開されたことを記念して「全国学校給食週間」が定められました。

全国学校給食週間中は、食文化を学んだり、感謝の気持ちを育んだりする一週間になっています。今年度は、23日から30日に全国各地の郷土料理や特産物を取り入れた献立になっています。各地域に根づいた郷土料理を味わってください。


**23日**  
**北海道・東北地方**  
**★どさんこ汁(北海道)**  
北海道産のじゃがいもやたまねぎなどの食材を使った汁物のことです。




**★いか入りカツ(青森県)**  
青森県では、「いか」の漁獲量が全国1位です。「いか」がたくさん入ったカツになっています。



**★ひきな(福島県)**  
大根やにんじん、油揚げを甘辛く味付けした、いため物のことです。「ひきな」は、福島県の方言で「干切りにした大根」という意味で、それをいためたものが「ひきな」と呼ばれています。



**26日**  
**関東地方**  
**★けんちん汁(神奈川県)**  
神奈川県の大根やにんじんなどの野菜をごま油でいためて、豆腐と一緒に煮ます。




**★ゼリーフライ(埼玉県)**  
埼玉県の郷土料理で、小判のような形から「銭フライ」が変化し、「ゼリーフライ」という名前がついたと言われています。

**★かんぴょうサラダ(栃木県)**  
栃木県は、かんぴょうの生産量が国内の98%を占めています。かんぴょうは、「ゆうがお」の果肉をひも状にむいて乾燥させたものです。

**27日**  
**関西地方**  
**★飛鳥汁(奈良県)**  
鶏肉や野菜の入ったみそ汁に「牛乳」を入れて作ります。給食では、牛乳の代わりに豆乳を使用して、まろやかに仕上げられています。


**★たこ入りたこ焼き(大阪府)**  
大阪府の郷土料理です。ソースや青のり、かつお節をかけた「たこ焼き」が誕生したのは、戦後になってからだそうです。

**★みかんゼリー(和歌山県)**  
和歌山県は、みかんの生産量が全国1位です。「有田みかん」が有名です。



**★梅肉炒め(和歌山県)**  
和歌山県は、梅の生産量が全国1位です。温暖な気候が梅の栽培に適しています。

**28日**  
**中部地方**  
**★きしめん(愛知県)**  
愛知県の代表的な郷土料理です。幅広い平打ちめんを汁に入れて食べます。



**★にぎすフライ(愛知県)**  
「にぎす」は、蒲郡市で多く水揚げされる魚です。深海に住む魚でさっぱりとした味わいが特徴です。

**★八丁みそと鶏肉のとて煮(愛知県)**  
鶏肉と野菜を、愛知県の特産品の「八丁みそ」で煮込んだ料理です。甘辛く煮込んであります。



裏面に続くっぴ!

29日

### 中国・四国地方

#### ★じゃぶ(鳥取県)

鳥取県の郷土料理で、豆腐や野菜を入れた煮物です。煮込んでいるうちに、じゃぶじゃぶと水分が出てくることから、その名前がつけました。

#### ★がんす(広島県)

広島県発祥の揚げかまぼこで、少量の唐辛子が入っています。広島県では、「～ます」のことを「～がんす」と言いますが、この料理がみんなから親しまれるように願いを込めて、方言と同じ「がんす」と名前がつけられました。

#### ★土佐和え(高知県)

高知県の特産物である、かつお節が入った和え物のことです。



30日

### 九州・沖縄地方

#### ★高菜とぼろ丼の真(熊本県)

高菜は、九州地方で多く栽培されており、熊本県では、郷土料理として「阿蘇高菜漬け」が有名です。とぼろ丼の真に高菜を入れました。

#### ★だご汁(大分県)

「だご」とは、小麦粉を水で練って作った団子のことです。米不足を補うため、小麦粉を使った料理が多く食べられてきました。

#### ★うむくじボール(沖縄県)

沖縄県でおやつとしてよく食べられている紅芋を使った「うむくじぶら」をアレンジしたものです。「うむくじ」とは、沖縄県の方言で芋くずという意味で、さつまいもでんぷんのことです。

## 災害時の『食』を備えましょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。

令和6年元日に発生した能登半島地震は記憶に新しいですが、その後も各地で大きな災害が頻発しています。一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。



そのまま食べられる  
**非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える  
**日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

外出時の  
**持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含め  
1人1日3リットル必要とされています。

カセットコンロとポンベがあれば、温かい料理を食べることができます。

## 1月の行事3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/15 小正月

Q3 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき