

# 給食だより 1月

H31.1 水俣市学校給食センター  
文責 山田 亜香理

## ふるさとくまさんデー

(ふるさとくまさんデーは毎月2回実施しています。)



★「ふるさとくまさんデー」では、熊本県の各地域の郷土料理や特産物を紹介します。

### ① 1月10日(木)：水俣・芦北地区

なます・・・この日のなますに使用した大根、にんじん、じゃばらは水俣の農家さんが育てたものを使用しました。大根はとても大きく育っており1本が2kgを超えるものもありました。じゃばらとは柑橘類の一種で「邪気を払う」が名前の由来で縁起が良い食べ物で関西の方でよく使われているそうです。今回は絞った果汁をなますに使用しました。



### ② 1月18日(金)：八代地区

はちベエトマトのスパゲティ・・・八代地域では冬も温暖で日照の多い気候を活かして冬春トマトの栽培が盛んで県内一の収穫量を誇っています。八代平野で栽培されるので「八」と「平」をとってはちベエトマトと言われます。新鮮なもぎたてのはちベエトマトを加工した、コク、甘さ、香りのあるおいしいケチャップとピューレを使用しました。

竹輪の磯辺マヨ焼き・・・八代の日奈久地域では日奈久竹輪と呼ばれる竹輪が有名です。海の幸に恵まれた日奈久では明治初期から新鮮で質の良い魚を原料にして竹に巻き、回転させながら焼いたのが始まりとされています。給食ではマヨネーズと青のり、チーズをちくわに和えてパン粉を付けて焼きました。

ちさんちしょう 地産地消とは「地元でとれたものを地元で使う」

という意味です。

1月の地産地消

## だいこん にんじん じゃがいも はくさい キャベツ スティックセニョールねぎ じゃばら

1月もたくさんの食材を農家の方々に納めていただく予定ですが、地元でとれる食材は新鮮でおいしいです。来月も沢山の地元の食材が給食に出ますので楽しみに！！

## 今月のリクエスト給食

今月は葛渡小のリクエストが22日に登場します！冬が旬の食材を使ったメニューをテーマに考えてくれました。詳しくは献立カレンダーにのせています。みてくださいね！

## 3学期、最初の給食に七草汁を出しました！

昔から1月7日は七草(せり、なすな、ごぎょう、すすしろ、すすな、ほとけのざ、はこべら)をおかゆに混ぜて七草がゆとして食べる習慣があります。七草は邪気を払って、万病を除くおまじないのために食べる意味やお正月のごちそうで疲れた胃を休めたり、冬場に不足しがちな栄養素を補ったりする効果もあり、家庭で食べられていました。昔は七草の多くが身近にあり手に入りやすかったですが、現在は手に入りづらい食材もあります。給食では用意することができた大根の葉(すすしろ)、カブ(すすな)、せり、みずなを使って七草風のお吸い物をつくりみなさんの健康を祈りました。

