

# 給食だより

H29. 1 No.2

みなまたしがっこうきゅうしよくセンター  
水俣市学校給食センター  
ぶんせき やまだ まさこ  
文責 山田 真祥子



**ふるさとくまさんデー**（今月より、ふるさとくまさんデーを月2回実施します。）

## ①1月19日（木）：えびめし

**えび飯**・・・芦北・水俣で昔から作られていて、お正月・お盆・お祭りなど地域の行事でよく作られる郷土料理です。不知火海で獲れたえびを干して、干しエビにしたものを使っています。今回は、むきエビを使用しましたが、郷土の味をしっかりとさい。



## ②1月24日（火）：はちべえトマトのミートソーススパゲティ

**はちべえトマト**・・・八代地域では、冬も温暖で日照の多い気候を活かし、冬春トマトの栽培が盛んです。八代平野で栽培される「やつしろの冬トマト」の名前を【はちべえトマト】といいます。「八代平野」の「八」と「平」をとって【八平（はちべえ）】と名前がつけられました。新鮮なもぎたてのはちべえトマトを加工した、コク、甘さ、香りのあるおいしいケチャップを使用しました。



## 1月の地産地消

水俣の自然の恵みと生産者の方々に感謝しながら、  
いただきます！

**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月に活用した水俣で採れた野菜です。

ありがとう  
ございました！

にんじん(森下さん)



ゆず(勝目さん)



はくさい(下田さん)



だいこん(池田さん)



## 1月の行事食いろいろ



←春の七草

### 〇1月 7日：人日の節句

7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったかゆを食べて、その年一年の無病息災を願う風習です。昔は、青菜の不足しがちな時期の良い供給源になっていたようです。また、七草がゆは消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め栄養補給をするという、実に理に叶った料理です。

小豆がゆ→



### 〇1月15日：小正月

1月1日の元日を大正月と呼ぶのに対し、1月15日は小正月と呼ばれます。またこの日は「女正月」とも呼ばれ、これは1月7日までに忙しく働く主婦をねぎらう意味も込められています。小豆の赤い色には邪気を祓う力があると考えられ、小豆粥は五穀豊穰や子孫繁栄を祈って食べられていました。

## 今月の★リクエスト★メニュー

1月12日（木）水俣第一小学校

「旬のものを使ったメニュー」：豚汁・きんぴらごぼう

今日の給食では冬が旬の野菜をたくさん使いました。にんじん・ごぼう・大根・れんこん・里芋などの根菜類は、身体を温める作用があります。また、ビタミンCやE、食物繊維などを多く含み、身体を元気に保つために欠かせない食材です。

## 今月の水俣・芦北メニュー

### 1月17日（火）太刀魚のみりん干し

太刀という刀に外観が似ていることからその名前がついたという説と頭を上にして立ち泳ぎしながらエサをとることから名前がついたという説があります。今日は、太刀魚のみりん干しです。