



# そだちざかり

1月給食だより

令和8年1月8日

越前町学校給食センター

寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのが風邪やインフルエンザなどの流行です。  
早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整えて新年を元気に迎えましょう。



## 和食の魅力とは？

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会  
多かったのではないか。

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に  
「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録さ  
れ、世界からも注目されています。この「和食」  
とは、料理のことだけではなく、日本の豊かな  
自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然を  
尊重する」という精神に基づいた食習慣のこと  
であり、4つの特徴があります。



## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。



## 「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸	
◆かつお節・煮干し…	
イノシン酸	
◆干ししいたけ…	
グアニル酸	



# 正月行事 なづくさ 七草がゆ



1月7日の「人日の節句」には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。大地から芽吹く力をいただいて新しい年を元気に過ごせるようにという願いがこめられています。



## 1月16日 こんだて ジュナ十献立



1995年1月17日に阪神淡路大震災が発生しました。災害が起こるとライフラインが使えなくなることが想定されます。生きるためには、食べることが欠かせません。給食では、この日に合わせてポリ袋を使ったセルフおむすびや乾物と根菜類を使った料理になっています。普段から災害に備えておきたいですね。



## 1月23日 ふくい しょくぶんか 福井の食文化

### てんじんこう 天神講

福井県嶺北地方では、学問の神様、菅原道真(天神様)の命日である1月25日の「天神講」に、正月から床の間に飾っていた天神様に焼きガレイをお供えする風習があります。カレイを食べて学業成就を願います。



## かんたものた 寒の食べ物を食べましょう

「寒」は、年が明けて2月の立春まで的一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半が「大寒」です。この時期には、「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさが増した食べ物がでます。冬も元気に過ごすための栄養もたっぷりで、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりですね。



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたると甘味が増すことが知られています。

「寒」の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときにしたいですね。

## ☆作ってみましょう☆

### <材料(約5人分)>

中華麺	100g
豚バラ肉	75g
酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
ショウガ	少々
ニンニク	少々



### <作り方>

- 豚バラ肉は、厚めに切っておく。  
豚バラ肉は、酒を振って炒める。すりおろしたショウガとニンニク、しょうゆで味付けし取り出しておく。
- 昆布、うるめ、かつおぶしでだしをとっておく。
- キャベツとにんじん、筍は短冊切り、ねぎは小口切りにしておく。
- 野菜を順に②のだし汁で煮る。野菜が柔らかくなったら、①の豚肉を戻す。  
Aの調味料で味付けする。
- 好みの硬さにゆでた中華麺を加えてできあがり。

## 和風だしラーメン

だし昆布	2.5g
かつおぶし	5g
だし用うめ	10g
ごま油	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
中華スープの素	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	750ml

だし汁のうまみをいかすことで、使う醤油や塩の量をおさえることができます。