



# 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。



冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。

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。

## 和食の4つの特徴

<b>1</b> 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 	<b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス 
<b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	<b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり 

## 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。

## 一汁三菜



## 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つの基本味のひと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
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸

## 5つの基本味と代表的な食べ物

 <b>甘味</b>  砂糖、ハチミツ	 <b>塩味</b>  塩	 <b>酸味</b>  酢、レモン	 <b>苦味</b>  コーヒー、ゴーヤ	 <b>うま味</b>  だし
------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------

しょうがつぎょうじ

## 正月行事

### ななくさ 七草がゆ



がつなの か じんじつ せつぐ  
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

## ジュナナ献立



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。



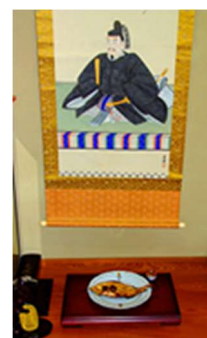
1月23日

## ふくい しょくぶんか 福井の食文化

てんじんこう

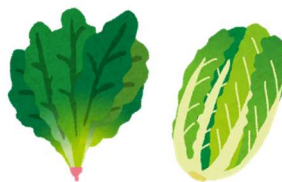
## 天神講

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、  
しょうがつとこまかざ 天神  
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月の立春までの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」と名前がつく、冬の寒さでおいしさが増した食べ物  
が出回ります。冬も元気に過ごすための栄養もたっぷり、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

キャベツ 4枚  
にんじん 1/4本  
筍水煮 50g  
ねぎ 1/4本



<作り方>

- ① 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。
- ② 昆布、うるめ、かつおぶしでだしをとっておく。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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  
だし用うるめ 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にすることで、  
使う醤油や塩の量をおさえることができます。