1月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和７年　１月号
校　長　髙橋　宏幸
栄養士

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

今年は巳（へビ）年！

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことにもつながります。

また、噛むことは脳神経を刺激するため脳の働きを活発にします。そして、顎の筋肉を使うことで脳神経を刺激しホルモンが分泌され意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

～青森県郷土料理～

1月14日(火)は、青森県郷土料理の「いがメンチ」と「ひっつみ汁」を給食で作ります。

「いがメンチ」は、戦前から津軽地方、特に内陸部である弘前で食べられてきた家庭料理であり、「津軽の母の味」と言われています。「いが」とは、津軽弁でイカのことを意味し、イカゲソ(足)を包丁でたたき、野菜と小麦粉を混ぜて平たくし、油を多めに敷いた鉄板の上で焼き、しょうゆなどをつけて食べていました。食材のすべてを無駄なく使う「いがメンチ」は、先人の知恵と愛が詰まった津軽地域の食文化であります。

「ひっつみ汁」は、青森県南東部に伝わる郷土料理です。寒冷で古くは米作りに向かなかったため畑作地帯が広がる南部地方では、雑穀や小麦粉、そば粉を使った料理が古くから伝わっていました。こねた小麦粉をつかんで引っ張り、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひっつみ」という名前がついたと言われています。具や出汁は地域性や季節によって様々で、沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使います。

その他にも、青森県といえば、「りんご」の名産地として知られていますが、その生産量は全国の約６割を占めています。りんごは、「１日１個で医者いらず」ということわざがあるように、食物繊維やビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素を含んでおり、高血圧などの生活習慣病の予防にも効果的だと言われています。中でも、りんごの皮には「ポリフェノール」が多く含まれて、このポリフェノールには抗酸化作用や老化防止効果などがあり注目されています。給食では、衛生面を考慮して皮をむいて提供しますが、ご家庭で食べる際には、よく洗って、ぜひ皮ごと食べてみてください。

給食レシピ　★いがメンチ★

青森県の郷土料理でもある「いがメンチ」を給食風にアレンジしました！

《材料（中学年４人分）》

いか	150g
キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
人参	20g
小麦粉	大さじ２
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
揚げ油	適量

《つくり方》

①キャベツ、玉ねぎ、人参はみじん切り、いかはさいの目に切ります。
（ご家庭で作る場合、いかは冷凍のカットされているものを使用しても大丈夫です。）
②①で切った野菜といか、小麦粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ、小判型に成型します。
※水分は、様子を見て調整してください。
③160℃に熱した油で揚げたら、完成です。

★栄養士のひとことメモ★

お正月は、おいしいものをたくさん食べましたか？1月は、全国学校給食週間があります。楽しい時間にできるように、給食についてあらためて考える期間にしてほしいと思います。