

1  
がつ  
月

# 食育だより



令和7年1月21日発行  
鶴南特別支援学校

今年も「食育だより」を通して、さまざまな食に関する情報を発信したいと思いますので  
よろしくお願いします。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は明治22年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て、  
昭和22年1月から都心部の小学校を中心に再開、昭和29年には学校給食法が制定され、  
学校教育の一環として位置付けられています。そして、今日まで日本の子供たちの健や  
かな成長を支え続けています。



### 食べて学ぼう!!



学校給食から学べるものがたくさんあるのを知っていますか？学校給食について改めて、  
お家でも考えてみましょう。

#### ①栄養バランスのお手本

給食は、主食・主菜・  
副菜がそろっていて、栄  
養のバランスが整ってい  
ます。好き嫌いせず食べ  
ましょう。



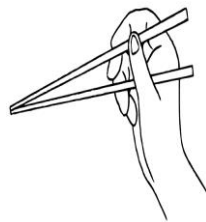
#### ②地場産物を見つけよう

給食には、長崎県でとれた食べ物が多く  
使われています。生産者の方々や自然の恵  
に感謝して食べましょう。



#### ③食事マナーを身に付けよう

食器やはしの持ち方、  
並べ方、食事中的姿勢  
などに気を付けて、一  
緒に食べている人と確  
かめ合いましょう。



#### ④郷土料理や行事食・ 世界の料理を味わおう

地域で昔から食べられてい  
る郷土料理や年中行事にちな  
んだ行事食が給食に出ます。  
外国の代表的な料理や食材  
などもときどき出ます。



1月9日、3学期スタートの給食は「正月料理」。  
島原の郷土料理、具雑煮は、鶏肉、はんぺん、高野  
豆腐、白菜など5種類の野菜と餅が入り、大満足の  
一杯でした。普段、野菜が苦手な小学部1年生も、  
最後の一滴まできれいに完食でした。



裏面もあります→

# 今月は長崎の郷土料理や特産品がたくさん！！

## 31日 壱岐市

ひきとおしは「そうめん」を短く切っていた、鶏すきのイメージです。壱岐産の納豆を使った納豆炒めは、有明海産の海苔で巻いてオリジナル「納豆巻き」を作って食べます。



## 30日 東彼杵町

鯨食文化が強く残る東彼杵町では、給食でも鯨料理がときどき登場します。鶴南給食も11月に鯨カレーが登場しました。1月は給食初登場「鯨じゃが」です。肉じゃがのお肉の代わりに「汐鯨スライス」を使用する感じです。お楽しみに！



## 27日 トルコライス

## 28日 長与町

長与そぼろも、鶴南給食初登場です。浦上そぼろも、人気の和食メニューですが、さらに筍と椎茸が加わるので、うま味と噛み応えアップで、子供たちはご飯がすすむこと間違いなしです。長与町で栽培・加工されたみかんジュースを使った、鶏肉のソース焼きも作ります。

## 9日 具雑煮

## 29日 諫早市

給食でも人気メニューになりつつある、「鶏飯」。里芋や玉麩が入った「ぬっぺ」は、寒い時期に体が温まる、精進料理の煮物です。「はなはじき」は、からし酢みそあえで、組み合わせ最高の三品です。