

食育だより 1月号



令和8年 1月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

あけましておめでとうございます！みなさん冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？
さてイベントてんこもりだった冬休み、乱れた食生活や生活リズムを段々と
直していかなければいけません。まずは朝きちゃんと起きて、朝ごはんを食べてから登校する
ことから始めましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

＼1月24日～1月30日は全国学校給食週間です／

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく たいせつ やくわり りかい ふか しゅうかん
全国学校給食週間は、学校給食の大切さや役割についての理解を深めようという1週間です。

こんげつ きゅうしょく せかい りょうり さいたま
今月の給食は、『世界の料理×埼玉』がテーマです。

みなさんと同じように世界の子どもたちは給食を食べています。教室ではなく食堂で食べたり
バイキング形式だったり、同じ給食でも全く違います。

また、世界の国々にはそれぞれの文化にあった食べ物や食べ方があります。

いろいろな国の料理を通して、世界の食文化を楽しく学びましょう！



アジア 1/26

ナムルは韓国で食べられる家庭料理です。

さいたま さいたまけん さいさんすう おお
彩玉ナムルには埼玉県での生産数が多い、

こまつな (全国2位) かぶ (全国2位)

ブロッコリー (全国2位)

がはいっています。



ヨーロッパ 1/30

ニョッキは、じゃがいもや小麦粉を
丸くまるめたパスタのひとつです。

この日のニョッキには、埼玉県産の

小麦粉が使われています。

マリネには、秩父でとれた

きゅうりがはいっています。



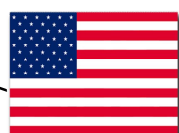
アメリカ 1/28

さい くに ちちふ し かわごえし
彩の国サラダには秩父市・川越市で
生産の多いさつまいもがはいっています。

また、アメリカと言えばハンバーガー！

チーズとハンバーグをセルフではさみ、

ぜひ大きな口でかぶりついてください！

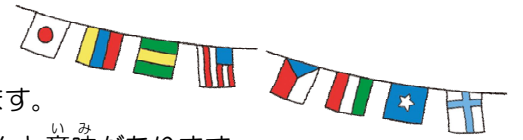


りょうり なまえ いみ
料理の名前には意味がある！？

きゅうしょく にほん りょうり
給食には日本の料理だけでなく、世界の料理もです。

ふだんにげ た よ りょうり なまえ
普段何気なく食べて、呼んでいる料理の名前にもきちんと意味があります。

こんかい いちふ しょうかい
今回はその一部をご紹介します♪



油淋鶏 (ユーリンチー)

淋という漢字には、

そそぐ・かけるという意味があります。

油淋鶏は、中国語で

とりにく あぶら そそ りょうり いみ
鶏肉に油を淋ぐ料理という意味です。

にほん
日本の油淋鶏にはねぎのはいたタレが

かかりますが、中国では鶏を揚げた

シンプルな料理を指します。

ガンボスープ

ガンボはフランス語でオクラという意味です。

しかしこのガンボスープはアメリカで生まれました。

むかし
昔フランスからアメリカにたくさんの人が

うつす
移り住み、フランス料理の知恵と

アメリカの食文化が混ざり合って

このガンボスープができました。

スコッチブロス

スコッチブロスとはスコットランドの

でんとうき りょうり
伝統的な料理のひとつです。

スコッチは「スコットランド産の」

ブロスは「とろみのない澄んだスープ」

という意味があります。

2月の給食にでるのでお楽しみに☆

ジャージャー豆腐

かんじ
漢字では「家常豆腐」と書きます。

家常は中国語で「家庭でいつも食べる料理」

という意味があり日常で作られるシンプルな

料理のことを指します。

き
決まったレシピはなく、家庭によって

味つけや入れる野菜は違います。

みなさんはごはんを食べるとき何を使うことが多いですか？

おほ ひと はし つか おも はし
多くの人は、箸を使うと思います。しかし箸はアジアの数国の人しか使っていません。

① きちゃんと箸を持ち ②正しい姿勢で ③お茶碗を持って

た ひと
食べれる人はとてもかっこいいです！！ぜひ日ごろから意識して持ちましょう

