



1月16日（月）すくすく通信

世界の料理週間：インド

今週は、世界の料理週間を実施します。

1日目の今日は、インドの料理です！

インドといえば、カレー発祥の国ですね！



ナンは、小麦粉と水をこねて作ります。タンドールと

いう高温の窯で香ばしく焼き上げて、カレーを付けた

り、乗せたりして食べます。いつもの半分量のごはん

もありますので、カレーと一緒に食べてくださいね。



今日も一生懸命作りました！

おいしく、楽しくインドの料理を

味わってくださいね♪



1月17日(火) すくすく通信

世界の料理週間:トルコ

2日目の今日は、トルコの料理です！

トルコ料理は、世界三大料理のひとつで、フランス

料理、中華料理と並んで、世界に広く知られています。

鶏肉を使った料理が多いのも特徴で、今日は、チキ

ン・ケバブに挑戦します。鶏肉を香辛料やヨーグルト

に漬け込んで、オリーブオイルで炒めました。

メルジッキ・チョルパスは、レンズ豆が入ったスープ

で、トルコの家料理です。



今日も一生懸命作りました！

おいしく、楽しくトルコの料理を

味わってくださいね♪



がつ にち すい つうしん
1月18日（水）すくすく通信

せかい りょうり しゅうかん 世界の料理週間：スペイン

せかい りょうり しゅうかん かめ りょうり
世界の料理週間3日目は、スペインの料理です！

スペイン語で「アホ」は「にんにく」のことを指します。今日は、生のにんにくをスライスして、炒めてから、スープに入れていきます。

スパニッシュオムレツは、野菜やチーズなどを卵と混ぜ合わせて焼く、オープンスタイルのオムレツです。マッシュルームやしめじを煮込んだ特製ソースをかけました！

スペイン語でおいしいは、「Buen gusto」と言います。



きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました！

おいしく、楽しくスペインの料理を
味わってくださいね♪



がつ にち もく つうしん
1月19日 (木) すくすく通信

せかい りょうり しゅうかん ちゅうごく 世界の料理週間：中国

せかい りょうり しゅうかん かめ ちゅうごく りょうり
世界の料理週間4日目は、中国の料理です！

ちゅうごく ひろ ちいき きょうど い りょうり
中国は広いので、地域ごとに郷土を生かした料理があ
ります。主に4つに分かれていて、北京料理・上海料理・

かんとんりょうり しせんりょうり ちゅうごくよんだいりょうり よ
広東料理・四川料理は、「中国四大料理」と呼ばれていま
す。

タンツ-ユイ
糖醋魚は、ケチャップを入れた甘酸っぱいソースに、

あぶら あ さかな つく
油で揚げたじゃがいもや魚をからめて作りました。



きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました！
おいしく、楽しく中華料理を
あじ
味わってください♪



がつはつか きん 1月20日（金）すくすく通信

せかい りょうりしゅうかん かんこく 世界の料理週間：韓国

せかい りょうりしゅうかん かめ かんこく りょうり
世界の料理週間5日目は、韓国の料理です！

トックは、韓国のお雑煮のことです。韓国のお餅は、
うるち米で作られているので、伸びにくいのが特徴で
す。のどに詰めないよう、よく噛んで食べましょう。

チーズタッカルビは、鶏肉にキムチやコチュジャンな
どの調味料に1時間ほど漬けてから、炒めていま
す。たっぷりチーズがかかっている、ごはんが進む味
付けですよ♪

さて、今週の『世界の料理週間』は、いかがでした
か？ 給食で、5か国の海外旅行気分を味わえてもら
えたら、うれしいです^^



きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました！

たの かんこくりょうり
おいしく、楽しく韓国料理を

あじ
味わってくださいね♪

全国学校給食週間 1月24日~30日

給食の歴史を見てみよう!

明治22年 	昭和2年 	昭和20年 
昭和40年 	昭和52年 	現在 

日本の学校給食は明治22年に始まり、戦争による食料不足のため中断されたこともありました。



ひる(葉にんにく)



ひるの生産者 轟 よしみさん

知名各校区の畑で収穫された新鮮なひるを使って、沖永良部島の郷土料理「ひるあぎ」を作ります。

今日の給食は、「ごはん、牛乳、さつまい、ひるあぎ」です。

給食はいつ、どこで、始まったの??

日本の学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まり、当時の日本は、貧しかったので、学校に弁当を持って来るのでできない多くの子どもたちのために、おにぎりや魚の塩焼き、漬物などが提供されていました。

学校給食週間ってなに??

やがて相次ぐ戦争により、食料が不足すると、給食も中断せざるを得なくなりました。戦後、子どもたちの栄養状態が悪くなると「やっぱり給食は大事だ!」と給食の大切さが見直され、アメリカの支援を受けて、再開されました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考えるための「全国学校給食週間」です。

まるごと鹿児島を味わう学校給食!

給食週間に合わせて、全国各地で様々なイベントが行われます。鹿児島県では、「まるごと鹿児島を味わう学校給食」と題して、県内産の食材だけで給食を作ろう!という取り組みを行っています。知名町でも月・火・木・金曜日のごはんの日に合わせて、町内産を中心に、鹿児島県内産の食材だけで給食を作ります。また、郷土料理や地域に伝わる料理なども登場します。楽しみにしていただきね!

今日の給食もみなさんの家族や地域の方々のご協力のおかげで作ることができました! 大地の恵みや命をいただいていることに感謝して、いただきましょう!

「世界一重い大根」として、ギネス世界記録の「桜島大根」



今年も立派な桜島大根が届きました! 葉っぱも美も立派ですね!



おろししょうがやみりん、料理酒などの調味料でぶりに下味をつけます。1時間ほど寝かせます。

鉄板にブリを並べて、オープンでじっくり焼き上げます。焼けるまで、ドキドキです!

今日の給食は、「ごはん、牛乳、桜島大根の炒め煮、ぶりの照り焼き、ぼんかん」です。

ギネス記録! 世界一重い桜島大根!

みなさんは、「ギネス世界記録」を知っていますか? 世界中の色々な「世界一」が載っている本のことです。なんと! 鹿児島県の特産品「桜島大根」が、そのギネス世界記録に「世界一重い大根」として、認められているのです! 直径40~50cmもあり、重さは約30kgもあります。

世界一の記録をもつ桜島大根ですが、煮物にしても煮崩れにくく、味がしみ込みやすいので、おでんや煮しめなどの煮物料理に向いています。

今が旬! 長島町のぶり!

鹿児島県の最北部にある出水郡長島町から、新鮮な「ぶり」が届きました! 今、旬を迎えているぶりは、脂が乗っていて、とても美味しいです。今日は、「ぶりの照り焼き」を作ります。ごはんが進む味付けです。



今日の給食もみなさんの家族や地域の方々のご協力のおかげで作ることができました! 大地の恵みや命をいただいていることに感謝して、いただきましょう!

沖永良部島

つうしん
すくすく通信



～全国学校給食週間～

令和5年1月25日(水) 知名町立学校給食センター



島みかんを半分にカットしたあと、ひとつひとつ手作業で果汁を取り出します。特製の島みかんソースを、油でカラッと揚げた鶏肉にかけて、出来上がり★



にんじんの生産者
牧野 幸吉さん



スナッフえんどうの生産者
池沢 匠さん



桑の葉

今日の給食もみなさんの家族や地域の方々のご協力のおかげで作ることができました！
大地の恵みや命をいただいていることに感謝して、いただきましょう！

今日の給食は、「小さい桑茶ミルクパン、牛乳、スナッフえんどうのクリーム煮、揚げ鶏の島みかんソース」です。

島の恵み！しーくるぶ(島みかん)

この季節になると、島の至るところにしーくるぶ(島みかん)がたくさん実っていますね！今日は、島の恵み「しーくるぶ」の果汁をしぼって、特製ソースを作りました！きれいに洗った16kgのしーくるぶを半分にカットして、しぼり器を使い、ひとつひとつ手作業で果汁をしぼり取っていきます。約6kgの果汁をしぼり取ることができました！この果汁を、しょうゆやみりんなどの調味料と混ぜて、特製しーくるぶソースの出来上がりです！油でカラッと揚げた鶏肉にかけています！

今が旬！町内産の「にんじん」と「スナッフえんどう」！

クリーム煮の「にんじん」は、田皆小校区の牧野 幸吉さんが、「スナッフえんどう」は、田皆小校区の池沢 匠さんが、愛情いっぱい育ててくださいました。知名町で育った野菜を味わって食べてくださいね。

また、桑茶ミルクパンの「桑茶」も知名町の特産品です。桑の葉を粉にして、パンの生地練りに練り込んでいます。桑茶の味や香りを楽しんでください。

つうしん
すくすく通信



～まるごと鹿児島を
味わう学校給食～

令和5年1月26日(木) 知名町立学校給食センター

鹿児島県の郷土料理 〈酒ずし〉



お殿さまや偉いお侍さんだけが食べることのできる、高級なお寿司です。

〈給食のさつますもじ〉



庶民が食べる混ぜ寿司です。鹿児島弁で「すし」のことを「すもじ」と言います。



調理員全員で作った、給食センターの力作です。島内産の黒糖をたっぷりと使っています。味わって食べてくださいね。

今日の給食もみなさんの家族や地域の方々のご協力のおかげで作ることができました！
大地の恵みや命をいただいていることに感謝して、いただきましょう！

今日の給食は、「さつますもじ、牛乳、すまし汁、黒糖ふくれ菓子」です。

鹿児島の郷土料理「酒ずし」VS「さつますもじ」!?

「酒ずし」と「さつますもじ」を知っていますか？

「酒ずし」は、まだ鹿児島県が薩摩藩だった頃、お殿さまやお侍さんしか食べることのできなかった、高級なお寿司のことです。何段にも層を重ね、色とりどりの具材をしきつめたお寿司でした。

そして、酒ずしを食べることのできない庶民のために、生まれたのが「さつますもじ」です。具材を細かく切り、寿司酢と混ぜ合わせます。当時は、地酒で両手を濡らし、手で混ぜ合わせていたそうです。

鹿児島の郷土菓子「黒糖ふくれ菓子」

鹿児島の郷土菓子「ふくれ菓子」を知っていますか？

重曹と酢水を混ぜ合わせて、蒸すことで、ふんわりふくらむお菓子です。

今日は、沖永良部島のさとうきびをしぼって作られた、黒糖をたっぷり12kg入れて、黒糖ふくれ菓子を手作りしました！

黒糖の甘みとコクを味わってくださいね。

すくすく通信

～まるごと鹿児島を 味わう学校給食～

令和5年1月27日（金） 知名町立学校給食センター

本来は、豚骨（骨付き肉）を使って調理しますが、今日は豚のなんこつを、地元の黒糖焼酎で、軟らかくなるまで煮ているので、骨まで食べることができます。



今週の「まるごと鹿児島を味わう学校給食」は、県内産の食材だけで作りました！ 郷土料理や地元の食材はいかがでしたか？



【1月23日】

ごはん
牛乳
さつまい
ひるあぎ

【1月24日】

ごはん
牛乳
桜島大根の炒め煮
ぶいの鹿肉
ぼんかん

【1月26日】

さつまい
牛乳
すまし汁
黒糖ふくれ菓子

今日の給食もみなさんの家族や地域の方々のご協力のおかげで作ることができました！
大地の恵みや命をいただいていることに感謝して、いただきます！

今日の給食は、「ごはん、牛乳、豚骨のみそ煮、きくらげのごま和え」です。

地域に支えられている学校給食！

今週は学校給食週間で、特に「まるごと鹿児島を味わう学校給食」を中心に取り組みました。

地元の薬茶やスナップえんどう、きくらげ、人参、麦みそ、黒糖、黒糖焼酎などを使って調理をしたり、「さつまいも」や「ひるあぎ」、「ふくれ菓子」などの郷土料理を作ったりと、鹿児島を存分に味わうことのできる一週間だったと思います。

今週の給食を通して見えてきたことは、「学校給食は地域に支えられてできている」ということです。
私たちが毎日、何気なく食べている給食には、たくさんの方々が関わっていて、その方々のあたたかい思いが込められています。そんなことも感じながら、味わって食べると、給食がもっと楽しくなりそうですね♪

