

令和7年 11月 28日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 長崎のにんじんごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け
チンゲン菜のごま和え 長崎のヒカド



【ひと口メモ】

長崎県の料理を味わおう

(食文化)

長崎県は、九州の北部に位置し、壱岐、対馬、五島列島など、多くの島があります。織田信長などの武将が活躍した戦国時代にはポルトガルやスペインとの貿易が栄え、外国から伝わった洋風の文化が南蛮文化とよばれ広まりました。江戸時代に鎖国の時代となつた後も、長崎県だけには中国とオランダの貿易船の出入りが認められていました。そのため、長崎県では外国の文化をうまく取り入れた独自の文化が発展し、食文化にも影響を与えました。

長崎県ではにんじんやきびなごが多くとれます。今日の給食では、にんじんごはん、きびなごの南蛮漬けとして取り入れています。また、「ヒカド」は長崎県の郷土料理です。「ヒカド」とはポルトガル語で「物を細かく刻む」という意味で、具を細かく刻み、すりおろしたさつまいもでとろみをつけた汁物です。給食では、さつまいもも具の一つとして加えています。

外国との文化交流で生まれた長崎県の郷土料理を味わいましょう。

令和7年 11月 28日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 発芽玄米ごはん 牛乳 さばのみぞだれかけ
切干大根とツナのあえもの かきたま汁



【ひと口メモ】

はしの由来を知ろう

（社会性）

みなさんは、はしをきちんと使っていますか。「はし」という言葉は「挟む」から生まれたという説や、「端」の方を使うからという説、持った形が鳥の「くちばし」に似ているからといった説などがあります。

またもともと「橋」や「柱」と同じ言葉で、あるものとあるものをつなぐものに「はし」という言葉があてられていたという説もあります。食べ物と私たちの体の橋渡しをする「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことになります。まさに温かい心の“はしわたし”ですね。

令和 7 年 11 月 28 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

長崎のにんじんご飯 牛乳 きびなごの南蛮漬け
チンゲン菜のごまあえ 長崎のヒカド

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 大根



【ひと口メモ】

長崎県の料理を味わおう

(食文化)

長崎県は、九州地方に位置し、壱岐、対馬、五島列島など、多くの島があります。みかんやびわなどの果物の栽培が盛んで、西洋にんじんの一種である黒田五寸にんじんも有名です。また、海に面しているため、新鮮な魚介類が多くとれるのも特徴です。

江戸時代、中国とオランダの貿易船の出入りが、長崎に限って認められていました。この鎖国の時代に外国からさまざまな文化が伝わりました。長崎県では、料理においても中国やオランダ、ポルトガルなど、異なる国の食文化を取り入れ、独自の食文化を育ててきました。

今日の給食のヒカドもその 1 つです。ポルトガル語で”刻む”という意味の「ピカルド」が転じて「ヒカド」と呼ばれ、長崎県の郷土料理として親しまれています。よく味わって食べましょう。