



1月給食だより

令和5年度 1月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。



おせち料理

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。

おせち料理1つ1つには様々な意味が込められています。



数の子

にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄



えび

えびのように腰が曲がるまで、長生きできるように



田づくり

いわしを肥料として田畑にまくことから、五穀豊穡



黒豆

まめに働き、まめに暮らせるように



昆布巻き

「こぶ」が「よころぶ」と同じ音なので縁起物



雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんはどんな雑煮を食べていますか？



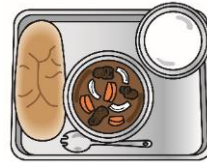


七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を祈る風習です。



1月24日～1月30日

日本の学校給食の発祥は明治22年、山形県の私立忠愛小学校とされています。その後、都市部を中心に広まり、戦後の貧しい食糧事情を乗り越え全国的に普及していきました。



コッペパン
シチュー
脱脂粉乳

昭和20年代の給食

今月の給食の取り組み

【季節の献立：鏡開き】1月11日（木）



1月11日は「鏡開き」です。お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたおもちは、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手など小さく割ります。割ったおもちは、お汁粉にさせていただきます。学校給食で白玉を入れてお汁粉を作ります。

【かみかみメニュー】1月16日（火）



噛み応えのある「たくあん」とキャベツ・きゅうり・にんじんをごま油で和えた「たくあん和え」を提供します。いつもより意識して、よく噛んで味わっていただきましょう。

【郷土料理：山口県】1月19日（金）



学校給食から広まり、山口県民のソウルフードとなった「チキンチキンごぼう」を提供します。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めたご飯に合う料理です。（農林水産省HPより）

【食べよう野菜350】1月25日（木）



野菜60gを使用した「ごまだれがけ」を提供します。小学生は1日300gの野菜をとることを推奨しています。1皿60gの野菜料理を1日5皿食べることで、300gの野菜を摂取できます。

【地産地消：にんじん】1月30日（火）



八王子市にある「とうきょう元気農場」で育った「にんじん」入りの筑前煮を提供します。一年中出回っている「にんじん」ですが、秋から冬が旬で他の時期に比べると甘みが強く、おいしくなります。