

1月給食だより

令和元年 12月 25日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

今年もあとわずかになりました。年末年始は生活のリズムも乱れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、健康に新しい年を迎えましょう。

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



<p>ふ るさに つた 伝わる食文化 をしを知ろう。</p>	<p>ゆ っくり よくかんで食べ すぎをふせよう。</p>	<p>や すみ中 も早寝・早起き 朝ごはん!</p>	<p>す すんで 家のお手伝い。</p>	<p>み んなで たの 楽しく食卓を かか囲もう。</p>
---	--	---	---------------------------------	--



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭で迎える年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

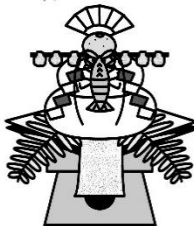
おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

もちのに入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、「橙」というミカン科の果実をもちの上にのせます。

お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願う、年齢の若い人から順に飲みます。

お雑煮



日本の学校給食は明治22年(1889)に山形県にある小学校で「食を無料で提供したのが始まり」といわれています。その後各地で給食が実施されるようになり、子供たちの体格の向上等にも貢献しました。近年は正しい食習慣を身につける「生きた教材」としての役割もなっています。

今月の給食から

- 8日 古代米赤飯 松風焼き 紅白なます 七草汁
3学期最初の給食はお正月料理や七草汁でスタートします。
- 10日 おしるこ (鏡開きメニュー)
11日の鏡開きに合わせ、白玉団子の入ったおしるこを作ります。
- 28日 奄美の鶏飯 (鹿児島県の郷土料理)
色とりどりの具材が乗ったごはんには鶏肉のだしがきいたスープをかけていただく鹿児島県の郷土料理です。
- 29日 焼きピロシキ ボルシチ (ロシア料理)
ロシアを代表する料理の組み合わせです。ピロシキは油で揚げず、炒めたパン粉を上まぶしてオーブンで焼きます。

使用食材の産地 (12月分)

《野菜》 人参…埼玉 玉葱…北海道 小松菜…埼玉 大根…練馬・千葉 きゃべつ…愛知 白菜…茨城 じゃがいも…北海道・長崎 ごぼう…青森 ねぎ…栃木 にんにく…青森 生姜…高知 みかん…和歌山 洋ナシ…山形 えのき…長野
《精肉》 とり肉…岩手 ぶた肉…北海道・青森・岩手
《魚介類》 鮭…北海道 むきえび…ベトナム しらす…兵庫 もうかさめ…宮城
ししゃも…アイスランド さば…ノルウェー
《お米》 埼玉 島村農園

給食費の納入にご協力をお願いいたします

1月の引き落とし日は1月15日(水)です。
前日までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。