

給食だより

冬休み特別号

平成27年12月25日
練馬区立向山小学校

ふゆ やす ちゅう
冬休み中の
しよく せい かつ
食生活について

明日から冬休みですね。長い休みになると、ついダラダラ過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末・年始食べ過ぎには気をつけましょう。



<11月16日から12月15日使用食材一覧>

- ・北海道・バター、ジャガイロ、人参、玉ねぎ、大豆、グリル、昆布、鮭・宮城・豆腐
- ・岩手・鶏がら、鶏肉、もち米、豚肉、焼豚、さやえんどう・青森・にんにく、ごぼう・新潟・エノキ、ねぎ
- ・山形・りんご、ぎんなん、黄桃缶・福井・米粒麦・富山・大豆・練馬区・キャベツ
- ・栃木・卵、ブロッコ、もやし、まいたけ・群馬・ゴキウ、きゅうり、焼豆腐、小豆、青梗菜、白滝
- ・長野・高野豆腐、しめじ、みそ・埼玉・小松菜、おひらき、里芋、苺、油揚げ・静岡・神奈川・豆腐
- ・静岡・ゆかり、ゆかり・茨城・ピーマン、オクラ、白菜、青梗菜、れんこん・兵庫・粉チーズ
- ・千葉・イカリ、マヨネーズ、大根、かぶ、人参、ねぎ、油揚げ・愛知・トマトチップ、青のり、ミモロ、寒天缶
- ・愛媛・かつお節、筍・高知・生姜・岡山・マヨネーズ・広島・レモン汁・福岡・くず粉
- ・鹿児島・かつお節・熊本・豚肉、みかん・大分・干しいたけ、沖縄・パイ缶
- ・パラグアイ・ごま・ペルー・いか・インドネシア・ちりめんじゃこ・韓国・さわら

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

*今年度の引き落としは、今回と2月5日の2回で終了となります。

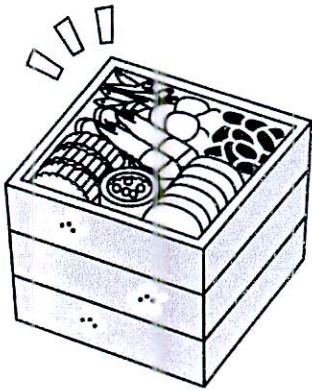
1月の引き落とし日は、1月5日(火)です。

1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



おせち料理



3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ（健康）に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り……豊作になるように
- ◆エビ……長生きするように
- ◆数の子……子宝に恵まれるように



お雑煮



地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



七草がゆ

(1/7・人日の節句)



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。

小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、凍み豆腐などを入れた汁物を食べます。

二十日正月

(1/20)



正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

