

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

平成26年12月24日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司  
栄養士 武田洋子

毎日に寒さが厳しくなってきました。明後日からは冬休みを迎えます。大晦日やお正月はご馳走を食べたり夜更かしをしたりと不規則な生活になりがちです。インフルエンザやかぜ、ノロウイルス等による感染症にかからないためにも、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

## 年末年始の行事食

年末年始は日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。それぞれの行事食には“いわれ”があり、昔の人の知恵や素朴な願いが込められています。日本のすばらしい食文化を見直し、食事作りの手伝いや料理に触れあう機会を多くもってもらいたいと思います。また、冬休みは家族や親戚と過ごす時間も増えます。行事食の由来や地域ならではの料理、そして家庭の味などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。1月の引き落としは**1月6日**です。年間の給食費の精算のため、学年・クラスにより引き落とし金額が違います。12月22日付の手紙をご確認ください。

### 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です！

学校給食は明治22年に山形県の小学校で「おにぎり・焼き魚・漬け物」という献立で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、給食に携わる人たちへの感謝や給食の意義・役割について理解を深める一週間です。ご家庭でも、子供の頃に食べていた給食についてや好きな給食は何かなど、話題にしてみてください。夏の雲小では、学校給食週間にちなみ、全国の郷土料理や名物料理、特産物を使った料理を意識した献立にしました。

#### 26日 <北海道・東北地方>

**鮭のチャンチャン焼き(北海道) きりたんぼ鍋(秋田県) りんご(青森県)**  
きりたんぼは、つぶしたご飯を竹輪のように杉の棒に巻き付けて焼いたもので、秋田県の郷土料理です。鮭のチャンチャン焼きは夏の雲小の給食でも定番メニューとなっています。

#### 27日 <東京都地場産物>

**練馬大根のたくあんごはん 糸寒天サラダ とびうおシューマイ じゃがいものみそ汁**  
たくあんごはんには使うたくあんは、練馬大根を使用した「練馬本干ぬか漬けたくあん」です。練馬の農家の方が育て、練馬の漬け物業者が漬けたものです。キャベツは練馬区産、糸寒天は伊豆諸島産、とびうおのミンチは東京都八丈島産のものです。

#### 28日 <中部地方> あんかけスパゲティ(愛知県) 魚の茶葉フライ・みかん(静岡県)

あんかけスパゲティは愛知県名古屋市の発祥の料理です。こしょうの辛みが効いたトマトソースのあんをかけて食べるスパゲティで、B級名古屋めしの代表格です。お茶・みかんは静岡県の特産物です。

#### 29日 <近畿地方> 奈良茶飯(奈良県) 魚の西京焼き(京都府) 梅のり和え(和歌山県) ばち汁(兵庫県)

ばち汁は兵庫県の郷土料理で、そうめんが入ったすまし汁です。兵庫県の播州地方ではそうめん作りが盛んに行われてきました。そうめんを作る時に切り落とされる端の部分を「ばち」といい、その形が三味線をひくときの「ばち」に似ていることから、この名前がついたといわれています。梅干しは和歌山県の特産物で、特に南高梅の梅干しが有名です。

#### 30日 <九州・沖縄地方> とり天(大分県) 筑前煮(福岡県) 沖縄もずくのみそ汁(沖縄県)

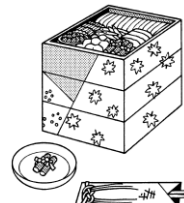
とり天は大分県の郷土料理です。鶏の胸肉やもも肉などに天ぷらと同じ衣をからめ、ふわっと

### 年越しそば

年越しそばは江戸時代頃から食べられていました。長いそばにあやかり、長生きできるようにと願って食べます。また、そばの実が三角形なので邪気をはらうため、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を使ったので、金を集める縁起のよいものという説などがあります。



### おせち料理



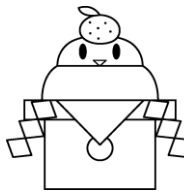
おせち料理とは、もともと五節句などの節目に神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句のときにつくられていましたが、今では正月のみにつくられるようになりました。黒豆は豆に暮らせますように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

### 雑煮

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などが様々です。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、里芋、小松菜、大根など色々あります。また、あん入りもちの雑煮やもちを入れない雑煮もあります。日本各地では、地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があります。



### 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。飾りものは、地域や家庭によって様々です。

### 七草がゆ

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。また、お正月でご馳走を食べ過ぎたお腹をおかゆで休ませる意味もあります。七草は包丁などで細かくたたき、おかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。



### 鏡開き



鏡開きとは、1月11日にお供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちには、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。給食では、行事食として9日に「白玉きなこ」を出します。

#### <学校給食用食材の産地等について 1月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部)
- 肉類 : 鶏肉(宮崎 鹿児島 岩手) 豚肉:(群馬) \*牛肉の使用はありません
- 魚介類 : 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) シルバー(ニュージーランド) さば(ノルウェー) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) ちりめんじゃこ(瀬戸内)
- 青果類 : 里芋(愛媛) じゃが芋(長崎) キャベツ(練馬) 小松菜(埼玉) せり(茨城) ごぼう(青森) 生姜(長崎) きゅうり(埼玉) たけのこ(熊本) にら(宮崎) セロリ(静岡) 大根(練馬) 大根葉(千葉) 玉葱(北海道) 人参(千葉) チンゲン菜(静岡) ミニトマト(愛知) にんにく(青森) ねぎ(千葉) 葉ねぎ(静岡) 白菜(茨城) ピーマン(宮崎) もやし(栃木) まいたけ(長野) ほんかん(愛媛) りんご(山形) いよかん(愛媛) はっさく(和歌山) テコポン(愛媛)
- 学校給食用牛乳 1 1月分産地実績 : 千葉県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県



