

1月給食だよ!

令和4年 12月 23日
練馬区立旭丘中学校

明日から冬休みに入ります。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行いましょう。冬休み中は年中行事がたくさんあるのでごちそうを食べる機会も増えます。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけて適度に体を動かすことも大切です。学校がある日と同じ生活リズムになるように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて3学期に備えましょう。



新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七種がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う習慣があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ



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。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜のうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



2023年はうさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!



今月の献立から

11日(火) ☆ お正月の献立 ☆

給食では「京風雑煮」を作ります。一年の幸せを願いましょう。

13日(金) ☆ 小正月の献立 ☆

昔からあずきの赤い色が邪気を祓うと考えられているので、小正月の朝にあずき粥を食べる風習があります。給食室では、小豆を炊いて「白玉ぜんざい」を作ります。

18日(水) ☆ D組リクエスト給食 ☆

D組のリクエスト給食です。お楽しみに♪

24日(火)~30日(月) ☆ 全国学校給食週間 ☆

今年は、地場産物を使ったメニューと、熊本県、山梨県、宮崎県の料理を作ります。25日に使用するにんじんは、練馬産のにんじんです。区内の小中学校に提供してもらい、一斉給食を実施します。

今年度の給食費の徴収は終了しました。
ご協力ありがとうございました。

給食の食材の主な産地(11月)

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ・北海道 (にんじん、玉ねぎ、じゃが芋) | ・群馬県 (みつば) | ・長野県 (セロリー、えのきたけ、しめじ、シャインマスカット、りんご) |
| ・青森県 (ごぼう、にんにく、りんご) | ・埼玉県 (きゅうり) | ・静岡県 (セロリー) |
| ・岩手県 (鶏肉) | ・千葉県 (春菊、マッシュルーム、ほうれん草、むらさき芋) | ・和歌山県 (みかん) |
| ・山形県 (りんご) | ・東京都 (大根、キャベツ、里芋、まいたけ、白菜、ねぎ、にんじん) | ・徳島県 (ゆず) |
| ・茨城県 (豚肉、水菜、ピーマン、白菜、さつまいも、れんこん) | | ・高知県 (しょうが) |
| ・栃木県 (もやし) | | ・福岡県 (こねぎ) |