



# 給食だより

令和2年1月

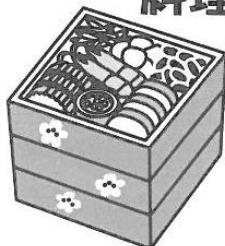
練馬区立中村中学校  
校長 大石 光宏  
栄養士 鳥羽田 裕美

新しい年が始まります。毎日の食生活を大切にして、新しい1年も健康で元気に過ごしたいですね。学校給食においても、より一層衛生面に細心の注意を払い、安全で美味しい給食を提供できるよう取り組んでまいります。2020年どうぞよろしくお願いいたします。



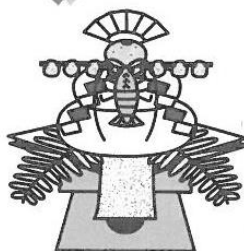
お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力を授かると考えられていました。

## 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。歳神様をお迎えしているときは、煮炊きを慎むとともに、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効く料理が作られます。

## 鏡もち



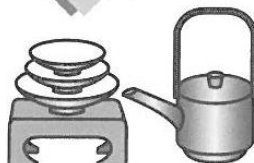
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らにつくったもちをかさねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。家が代々続くように、橙という果実を餅の上ののせ、えびや昆布など縁起の良いものを飾ります。

## お雑煮



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

## お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといいですね。



### 給食食材産地 (12月分)

野菜…北海道、青森、群馬、栃木、茨城、千葉、埼玉、東京、長野、愛知、高知、佐賀、宮崎

魚類…北海道、長崎、宮崎、韓国、ペルー

肉類…埼玉、鳥取

キャベツ、小松菜は

練馬産も使用しています。



### ～給食費についてのお知らせ～

12月で今年度の引き落としは終了しましたが、お便りをお届けしております未納の方は早めにご入金ください。よろしくお願いいたします。



新しい年、気持ちを新たに

「早寝 早起 朝ごはん」

を実践していきましょう！！