

* 給食だより *



令和3年12月23日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ) 大晦日 (12/31)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (語説あり)

正月 (1/1 ~)



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

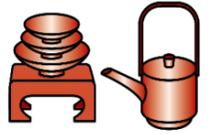


小豆雑煮



あんもち雑煮

お屠蘇
酒やみりんに漢方薬の「蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



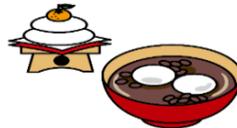
- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻き...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝

人日の節句 (1/7)



七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)



お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)



小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)



あら炊き

歳神様が正月料理を食べるのを嫌うので、正月料理を「あら炊き」として、残った正月料理を「あら炊き」として食べる。

あずき 小豆



和菓子のあんや赤飯に使われる小豆は、日本最古の歴史書『古事記』に登場するなど、とても古くから利用されてきた豆類の一つです。原産地は東アジアとされますが、縄文時代の遺跡から種子が発見されており、日本が発祥の地とする説もあります。現在の主な産地は北海道で、全国の生産量の9割以上を占めています。小豆の赤い色には、邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払う力がある信じられており、昔から行事やお祝いの際に欠かせない食べ物でした。栄養価も高く、ビタミンB群、カリウム、鉄、食物繊維のほか、ポリフェノール類を多く含み、健康に役立つ食べ物です。ちなみに、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の「切腹」を連想させて縁起が悪いとされたことから、赤飯には「ササゲ」を使う場合もあります。
※農林水産省「令和2年産小豆、いんげん及びらっかせい(乾燥子実)の収穫量」

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

- 12月7日使用の練馬大根(6日に行われた練馬大根引っこ抜き大会で収穫されました)・・・生産者:小美濃 昌一さん
- 米・・・秋田県 キャベツ・・・練馬区 小松菜・・・足立区 青梗菜・・・群馬県 大根・・・千葉県
- パン・・・国内・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道