

# 給食だより

1月号 令和3年  
(2021)

校長 櫻井 弘  
栄養士町野忠彦

今年も残りわずかとなりました。この1年、皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

新年も、新たな気持ちでコロナ禍においても生徒たちの健やかな成長を願い、栄養バランスのとれたあいしく魅力ある給食作りに努めたいと給食室一同思っております。どうぞ宜しくお願ひいたします。

今年は、暖冬予報ですが、年末から年始にかけては、寒気が南下し、日本列島をすっぽりと覆い、寒い年越しによる予報です。皆様方にあがまには、カゼなど引かないよう、どうぞ良いお年をおむかえ下さい。

さて、み供たちは明日から冬休みです。今年はコロナの影響で短い冬休みですが、正月にかけでは、豪華な行事が控えています。年末年始は、日本の伝統的な文化や食文化に接するよい機会で、それが行事や料理には、「いわゆる」があり昔の人々の贅沢や素朴な願いが込められています。

正月料理を家族で囲み、和食のよさや日本の伝統的料理など、一つ一つの意味を知り、食卓の話題にしきながら、ゆとりと味わいたいものです。

そして、正月に欠かせない我が家のごだわりの一品、是非我が家のお味としてみ供たちに伝えたいものです。



## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	糖質 mg	ミネラル mg	ビタミン				食塩 g		
						A mg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月の平均	827	33.7	24.6	419	156	4.5	312	0.56	0.64	4.6	3.8	7.1
国摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	3.0	2.5	6.5

\*食塩は、魚や肉の濁ダレや煮汁、うどん汁や鶏卵等に使用した、また、しょうゆ、塩、ソース等の調味料を含みます。

年末の行事食 毎月の最後の日を「みそか」といいますが、1月31日は、**大みそか**。1年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかには、年越しどばを食べます。すなはち長いどばのようになりますように」という願いを込めて食べるのが一般的のようです。



## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



### おせち料理の種類と込められた願い

一の重		いわく 立かな くこと 祝いの 口取りなど
二の重		や もの の 烹き物・酢の物など
三の重		にもの 煮物など
黒豆		まめ (まじめ) に働き、まめ (健康) に暮らせるように。
数の子		たまご (子) の数が多いことから、こだわって、宝に運び代々栄えるように。
田作り		こざな 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
たたきごぼう		ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
伊達巻き		たて巻きの おもてなしを 真面目に見立て、知識や教養が身につくように。
紅白		赤は鰐上げ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
かまぼこ		おまんこ 黄金に見立て、金運に恵まれるように。
きんとん		ちいさく くわい 金の芽を伸ばすことから、芽が出るように。
れんこん		穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
里いも		親しいものいもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
くわい		大きな芽を伸ばすことから、芽がで出るように。
東京都		東京都 カツオだしにしょく うゆで味つけした汁で、焼いていた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。
京都府		京都府 昆布だしに白みそで味つけした汁で、煮えたごはんもち、里いもなどが入る。

### 地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくる「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいたたくという意味が込められていました。地域によって大きな特徴がありますが、中でも中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。

