食育だより

平成 25 年 1 月号　大泉中学校

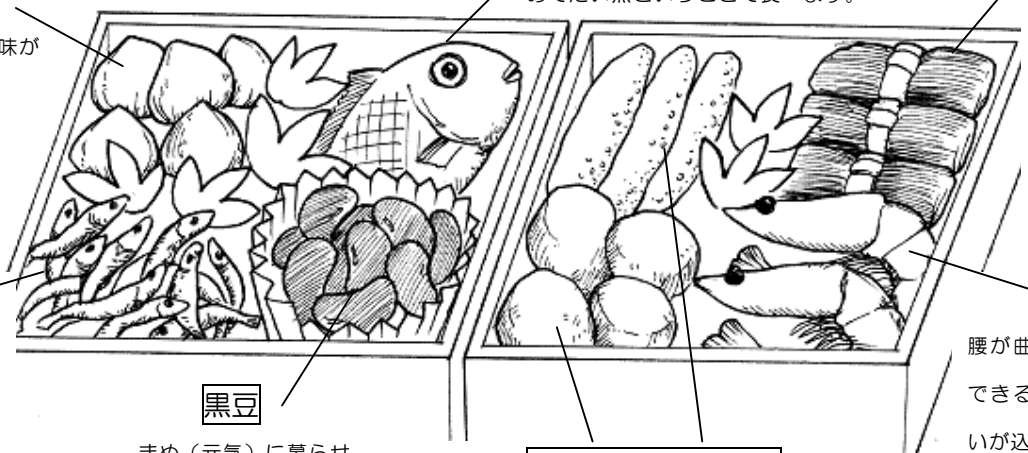
校　　長　　小野　雅保
栄養補助員　　本間　美紀

【今月の目標】　日本の食文化を学ぼう。

間もなく新しい年を迎えます。一月は睦月（むつき）とも呼ばれますが、新しい年をみんなで仲良く迎えるという意味が込められているそうです。この一年、人々が仲良く平和に暮らせる日々としたいですね。充実した年を送るには、健康でいることが大切です。
「食べること」はからだづくりの基本であると同時に、一生続く楽しみでもあり、人と人とのきずなを深める手段になるものです。
健康なからだと豊かな心を育むために、新年も給食を通じて「食育」に取組みます。どうぞよろしくお願いいたします。

日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食がたくさん伝えられています。行事食には、昔から伝えられてきた由来があり、その多くは地域でとれる食材や旬のものが使われています。今回は**「おせち」**について紹介します！

おせちは季節の変わり目の節日（せつにち）に食べる料理のことで「御節日料理（おせちくりょうり）」と言っていたものが短くなった名前です。それぞれの料理に色々な願いが込められています。



かちぐり
「勝つ」という意味があります。

たい
めでたい魚ということで食べます。

こぶまき
よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いが込められています。

たづくり
田を作るときの肥料にしたところから、豊作を願っています。

黒豆
まめ（元気）に暮らせるようにという願いが込められています。

さといも・かずのこ
子孫繁栄の願いが込められています。

えび
腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。めでたい魚ということで食べます。

今月の献立から

8 日【七草献立】

1/7（月）七草…春の七草[せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）］の若菜を食べることで、1 年の邪気（じゃき）や万病を払うとされています。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、ビタミンＣなどを補給する役割もあります。

給食ではおかゆのかわりに生徒達の好きな細めのうどんを入れて体を温めたいと思います。

11 日【鏡開き献立】

1/11（金）鏡開き…正月にお供えしていた鏡もちを、汁粉や雑煮にして食べ、1 年の家族の健康と幸せを願う行事です。

給食では白玉団子で**「具雑煮（長崎県の郷土料理）」**を作ります。

19 日【郷土食～山形～】

全国的に知られるようになった山形県のいも煮は、地域により材料や味付けに少しずつ違いがあります。今回は海に面した庄内地域、豚肉を使いみそ味が特徴の**「いも煮」**を作ります。

24 日～30 日【全国学校給食週間】です。

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。大泉中学校では、明治 22 年の再現メニューから始まり、現在の地産地消メニューなどを作ります。

♪おもちの信田（しのだ）煮（4 個分）

・油揚げ	2 枚
・もち（40ｇ）	4 個
・しょうゆ	大 2
・酒	大 1/2
・みりん	大 2 弱
・砂糖	大 1
・だし汁	1 カップ

① 油揚げを油抜きして、半分に切り袋を開いておく。
② 油揚げの中にもちをつめる。
③ 袋が開かないように鍋に並べる。
④ だし汁、調味料をあわせ③がかぶる程度にだし汁で調整し煮る。

＊下ゆでした干ぴょうや爪楊枝で油揚げの口をふさぐときれいに仕上がります。

♪チーズもち（1 人分）

おやつにいかがですか！

・切りもち	2 枚
・ピザチーズ	20ｇ
・しょうゆ	適宜
・のり	適宜

① おもちを 4 つに切り水に 2～3 分つけておく。
② 皿に①のおもちを並べ、しょうゆをかけピザチーズをのせる。
③ ラップをふわっとかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。
④ ③をのりで巻く。

保護者の皆さまへ

・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力お願いします。
6 月～12 月、7 回振替で未納があった方は 1 月再度引き落としを致します。

☆学校納入金（給食費含む）　　再引き落とし日 1/15（火）

・1/25（金）学校給食用食材の放射性物質検査を実施する予定です。
検査結果は、順次、練馬区のホームページに公表されます。

・12 月の予定原乳産地は、千葉、群馬、北海道、岩手、青森、秋田でした。

・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002　（担当：本間）までご連絡ください。