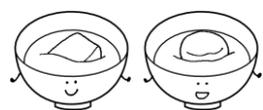


# 給食だより 1月

ねんじゅうぎょうじ むかし たつ とくべつ たのもの ぎょうじしょく  
 年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といま  
 す。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）  
 でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

## おせち料理のいわれ

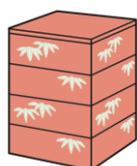


「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。



### 1年の幸せを願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



### 元日は煮炊きをしないから...

お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたい。そのため、保存の利く料理が中心になりました。



### 和食の技がつまっている

おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢のもの」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。



### おせちには大きく5種類の料理



### 祝い肴



いわばおせちの“ミニマムアイテム”。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

### くち回取り



昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

### 焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

### 酢のもの



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります。

### 煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



ねりまくさんにんじん 練馬区産人参 いっせいきゅうしょく 一斉給食

ねり丸キャベツ、練馬大根に引き続き、1月24日に練馬区でとれた人参の無償提供があります。ミートソースや、すりおろし人参が入ったにんじんケーキを作ります。地場産の人参を使った料理を楽しみましょう。

## お正月の言葉パズル

食べもの

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

### 消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お	く	に
し	く	ら
る	こ	た
こ	た	こ

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇

### 給食の食材の主な産地 1月(12月13日現在)

- 練馬区 (里芋、大根)
- 東京都 (大根、きゅうり、小松菜、里芋、かぶ、チンゲン菜)
- 北海道 (にんじん、玉ねぎ、じゃが芋)
- 宮城県 (長ねぎ)
- 岩手県 (鶏肉)
- 青森県 (ごぼう、にんにく、りんご、長ねぎ)
- 福島県 (ピーマン)
- 茨城県 (豚肉、キャベツ、れんこん、白菜、さつまいも、青ピーマン)
- 栃木県 (もやし)
- 千葉県 (大根、赤ピーマン、小ねぎ、むらさき芋、さつまいも)
- 長野県 (セロリ、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、りんご)
- 和歌山県 (ちりめんじゃこ、みかん、柿)
- 高知県 (しょうが)
- 愛媛県 (里芋)