

1月給食だより

あけましておめでとうございます。早いもので、今の学年で過ごすのも残り数ヶ月となりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層気をつけましょう。さて、「一年の計は元日にあり」ということわざがあります。「計画の目標は1年のはじめであり元日に立てると良い」という意味で、「最初が肝心」ということです。食生活についても今年の目標を立て、どうすれば達成できるか、考えて書いてみましょう。

◆今年の食生活の目標は？（例：朝ごはんを必ず食べる。）

◆どうすれば目標達成できる？（例：早寝・早起きを心がける。）

1月の予定産地

※あくまでも予定です

食材	産地	食材	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
ごぼう	青森 埼玉	にんじん	埼玉
はくさい	茨城 群馬	セロリー	静岡 愛知
チンゲンサイ	茨城	大根	神奈川
こまつな	埼玉	かぶ	千葉

アズキ

アズキの煮方

水に浸さない。
吸水性が高いので、水に浸して戻すと皮がさけてしまう。

水洗いをしたら、ヒタヒタの水で煮る。
鉄鍋で煮ると黒くなる。

アズキは和菓子のおあんや、赤飯の材料として日本で古代より栽培されている食べ物です。現在でも日本各地で作られていますが、北海道や東北地方が主な産地で、特に北海道の十勝とれるアズキは糖度が高く、アクが少ないため、おいしいあんができます。京都・丹波の大きな粒の「大納言」という種類は煮ても皮が破れにくく質の良いものです。

アズキの仲間には、春雨の原料の緑豆や、もやしの原料のブラックマッペ、アズキに似たササゲなどがあります。

ササゲはアズキのように煮くずれしないので、アズキの代わりに赤飯に使われることもあります。

アズキには体のエネルギーになる糖質や体をつくるたんぱく質のほか、疲れをとったり、むくみをとる成分が含まれているので、昔から漢方薬としても利用されています。

あんこにしたものがおいしいですが…

米と一緒に料理するとビタミンが失われず栄養的に良いです。



鏡もちと鏡開き

鏡もち、お正月に神様にお供えるための大小二段重ねの丸いもちです。鏡もちの飾りには、おせち料理と同じように縁起をかついだ食べ物が使われます。

だいたい
子供が「だく(だいたい)鏡くこと。」

エビ
角が曲がるまで長生きすること。

串柿
干し柿を串に刺したものを、「嘉来」の字を当てて、喜びが来るといふ意味。

昆布
「よろこぶ」の語呂合わせ。

1月1日は「鏡開き」です。

鏡もちを下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お供え物に刃をかけるはいけないという習わしから、手や木づちなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。



給食費の徴収にご協力お願いします。
今月の引き落とし日は1月6日(月)です。

