

2学期の給食が終わりました。間もなく冬休みです。楽しい行事が多い冬休みは、生活のリズムが乱れがちです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、1日3回の食事をしっかりとして、健康に過ごしましょう。3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。元気なみなさんにまた会えることを、楽しみにしています。

今月は「ポテト入りフレンチサラダ」のレシピを掲載しました。このサラダは12月の給食で実施した料理です。粒マスタードの入ったドレッシングが好評でした。冬休みにぜひ作ってみてください。

おせち料理の願いを知ろう

おせち料理は、もともとは季節の変わり目である「節日」に食べる料理のことでした。しかし今では、お正月の料理だけを指すようになりました。おせち料理には、新しい年がよい年になるようにという願いが込められています。

たい



「めでたい」にかけて食べられる、縁起のよい魚。

えび



長いひげが伸び、腰が曲がるまで長生きできますようにと願う。

こぶま 昆布巻き



「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるようにと願う。

たづく 田作り・ごまめ



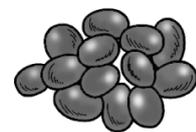
昔、干したいわしを田の肥料にしたことから、豊作を願う。

たたきごぼう



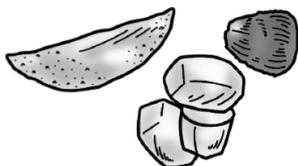
豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。

くろまめ 黒豆



まめ(元気)に暮らせるようにと願う。黒は魔よけの色とされる。

かすのこ・さといも



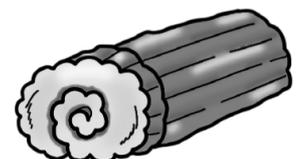
「子宝に恵まれ、家が栄える」ようにと願う。

くりきんとん



富を願う金色のきんとんに、めでたい「勝ちぐり」をあしらう。

だて巻き



昔の書物(巻本)に似ているので、学業成就を願う。

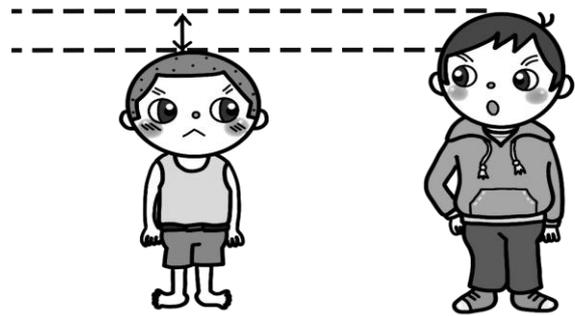
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

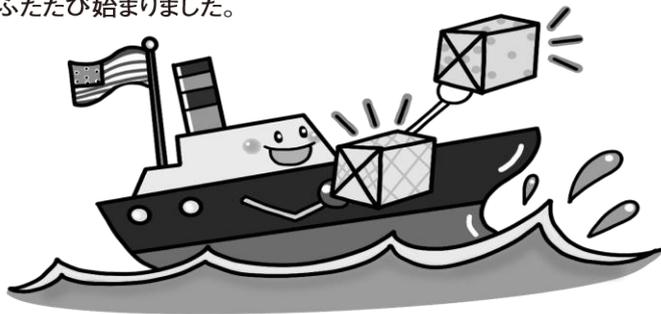
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



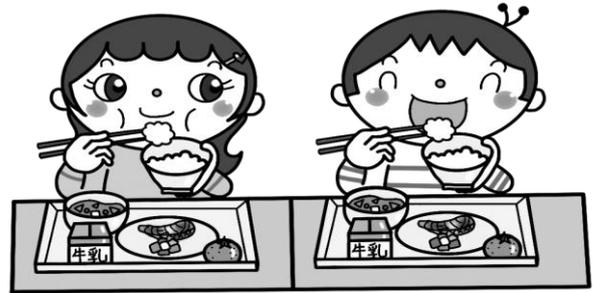
そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



1月の献立から



1月28日(火) 衣笠丼 日本の郷土料理(京都府)

油揚げとねぎを卵でとじたものを、ごはんのにのせて食べる料理が「衣笠丼」です。料理の見た目が、雪景色の衣笠山に似ていることから、この名前がついたといわれています。給食では、人参や突きこんにゃくも入れて、ボリュームを出します。



★ 給食レシピ 「ポテト入りフレンチサラダ」 ★

★材料(1人分g)

<サラダの具材>

- じゃがいも(1cm角切り)・18g
- キャベツ(短冊切り)・・・10g
- きゅうり(小口切り)・・・10g
- 冷凍コーン・・・・・・・・7g
- にんじん(せん切り)・・・7g

<ドレッシング>

- 米油・・・・・・・・3g
- 米酢・・・・・・・・2.5g
- 塩・・・・・・・・0.4g
- 上白糖・・・・・・・・0.5g
- 粒入りマスタード・0.5g
- しょうゆ・・・・・・・・0.4g
- 白こしょう・・・少々

- ①じゃがいもを蒸す。
- ②キャベツ、きゅうり、冷凍コーン、にんじんをボイルし、水冷する。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせて加熱し、粗熱をとる。
- ④①～③を混ぜ合わせて仕上げる。