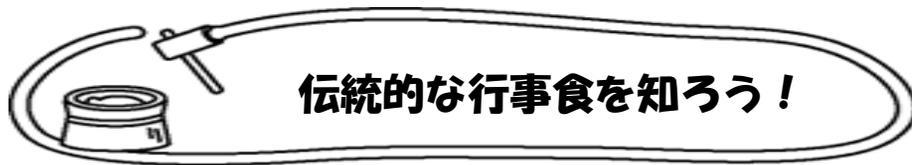


日ごとに寒さが厳しくなってきました。いよいよ冬休みですね。大晦日やお正月は、ご馳走を食べたり夜更かしをしたりと不規則な生活になりがちです。食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

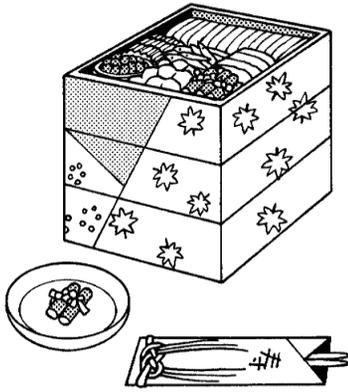


## 伝統的な行事食を知ろう！

### 【南町小の食育】

12月に3年生は【和食の良さを知ろう】の学習をしました。日本の行事食や季節の料理について考えました。これから新年にかけて行事食を食べる機会もふえます。ぜひご家族で話してみましょう。

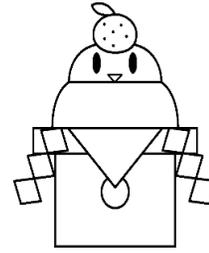
## おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



## 知っていますか？鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たく作られているといわれています。もちの上に飾っている【だいたい】には、家が代々続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



## ★学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現在鶴岡市）の私立小学校で始まったとされています。昭和29年に学校給食法が制定されてから学校教育に位置付けられ、今では約94%の児童生徒が学校給食を受けています。文部科学省では、毎年、1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間としています。

そこで、南町小では1月25日から29日の一週間に各地の郷土料理給食を実施します。

## ★デザートセレクト給食の集計結果

12月25日のデザートセレクトは、カルピスゼリーを選んだ人が175人で、ココアプリンを選んだ人が231人でした。それぞれが悩みながら選んだようです。今年度はコロナウィルスの感染予防対策により、昨年のようなセレクト給食は実施できず残念でしたが、今学期最後に好きなデザートが選べて良かったです。

### 北海道の郷土料理

\*みそダレに漬け込んだ鮭と野菜とバターをアルミホイルで包んで焼きます。北海道生まれの漁師料理です。どさんこ汁は、北海道特産のじゃが芋、たまねぎ、コーンが入り、仕上げにバターを落とすのが特徴です。

### 群馬の郷土料理

\*地粉で作る手打ちの平たい太めのめんを、野菜と芋の入った鍋に『切っては入れ、切っては入れ』して煮込んで食べたことから、**おきりこみ**と呼ばれるようになりました。上州人のソウルフードとも言われる『焼きまんじゅう』は素焼きのパンに味噌だれを塗って焼いたものです。

### 東京の郷土料理

\*東京の島で採れる明日葉を使って作るチャーハン、八丈島の名産品のむろアジで作る餃子、そして東京都の多摩地区でとれた東京牛乳。この日の野菜は出来る限り東京産のものを使って給食を作ります。東京産の給食を満喫しましょう。

### 鹿児島島の郷土料理

\*ちらし寿司のことを鹿児島では【すもじ】と言います。これは古い宮中の女房言葉で、鹿児島の方言にはおかべ（豆腐）という女房言葉も残っています。【さつますもじ】は庶民のすしとして親しまれてきたものです。さつまあげが入っています。

### 昔の給食

昭和27年ごろ



コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の竜田揚げ  
せんきゃべツ ジャム

\*昭和20年代に給食によく登場していたというクジラ…今では貴重な食べ物です。今回は調査捕鯨で捕獲されたクジラを特別に購入しました。唐揚げにしてマリナスソースをあえます。現代っ子にはクジラの味はどう評価されるでしょうか？

### 今月の産直野菜

★八王子市から きゃべつ、かぶ、だいこん、長ネギ、生いたけ、さつま芋、里芋、東京ウド

★檜原村から まいたけ ★八丈島から むろあじ、あしたば

★北海道空知から こめ、もち米 が届きます。



### まぐろとチーズの包み揚げ

#### 【5本分量です】

- \*まぐろサク……100g
- \*根生姜 ……1片
- \*酒 ……小さじ1
- \*しょうゆ……小さじ1
- \*スライスチーズ ……5枚
- \*春巻きの皮 ……5枚
- \*小麦粉 ……適量
- \*揚げ油 ……適量

①まぐろのサクは7cmぐらいにカットする。（刺身用のまぐろでも可。皮1枚に2～3枚を入れて包む。）

②まぐろに酒、しょうゆと根生姜のすりおろして下味をつけておく。

③春巻きの皮にスライスチーズを半分に折ってのせて、その上にまぐろをのせて包みます。巻き終わりを水溶き小麦粉でとめます。

④180度の油で揚げます。



鮭、えびなどで作っても美味しいです。お好みでお試し下さい。チーズもお好みのものでOKです。

### 今月のたべもの

## せり(春の七草)

「春の七草」は、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」という春の代表的な7しゅるいの草のことです。1月7日には春の七草の入った七草がゆを食べます。

せりは、水のきれいな金沢市でたくさん育てられています。香りがとってもいいので、おつゆなどに入れてる時も最後にさっと火を通すていどにして、香りも楽しみましょう！

