

1月給食だより

令和2年 12月 25日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧



1月の給食から



再び感染者数が増加してしまい、年末も思うように外出をすることが難しくなりそうですね。年末年始は生活習慣が乱れやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんのほかに、お家でもできる簡単な運動などを取り入れて、元気に過ごしましょう。

1月の「食」について知ろう

★おせち料理

お正月といえばこれですね。おせちはもともと「歳神様」という神様にお供えする料理で、この神様と同じものを食べることで力を分けてもらい、新しい年を元気に過ごすことができる、という考えから始まったものだとされています。



おせち料理は、それぞれに意味がこめられています。そのなかでもお正月に欠かせないものを「みつぎかな」といいます。「みつぎかな」は、関東と関西で違いがあります。

関西



くろまめ

- ・くろまめ: しょうぶで元気にすごす
- ・かずのこ: 子孫繁栄
- ・たづくり: 豊作を願って
- ・ごぼう: まっすぐに根を張り安定する

他の物にもすべて意味があります。気になる人は調べてみてください



かずのこ



たたきごぼう

※地域によって少し差があります

関東



くろまめ



かずのこ



たづくり

～練馬小産たくあん使用日～

12月に3年生の皆さんが、自分たちで育てた練馬大根を収穫しました。収穫したものは学校でたくあんにしましたが、このたくあんを給食でも使わせていただこうと思います。1月20日は「たくあんごはん」です。

～世界の料理(ベルギー)～



今月はベルギーからです。22日に「ワートルゾーイ」を作ります。たっぷりの鶏肉と野菜を牛乳とクリームで煮込んだ料理です。シチューと比べると、少しさらっとしています。現地の言葉で「ワートル」は「水」、「ゾーイ」は「煮込む」という意味があるそうです。魚を使うこともあり、バリエーションが豊富です。

～願掛け献立～

26日に「とんかつ」を作ります。ありきたりですが「〇〇に勝つ」という意味をこめて…。〇の中には皆さんで当てはめてくださいね。



今、新型コロナウイルスの影響で日本のお肉の在庫が増えています。飲食店に来る人が少なくなってしまったことや、国同士の食品のやり取り(輸出・輸入)が今までのようにできないことが原因です。練馬区の学校給食では、少しでも食材のムダを減らせるように1月～2月の中で3回、牛肉を使った献立を実施します。初回は1月19日「牛肉の甘辛丼」です。

このまま使われないとどうなると思いますか？

学校給食費の集金にご協力をお願いします。来月の引き落とし日は 1月6日(水)です。