

12月給食だより

～冬休み号～

令和 3年 12月 24日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 繁田 幸江
 栄養士 伊藤 さおり

明日から冬休みが始まります。夜更かしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間、就寝時間の目標を立ててみてはいかがでしょうか。いろいろな食べ物をバランスよく食べ、規則正しい生活を送り、3学期も元気に登校してきて欲しいと思います。

給食費について

1月の給食費の引き落としは 1月7日(金) です。未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。

12月に使用した主な食材の産地

○しょうが	高知県	○チンゲン菜	茨城県	○キャベツ	練馬区
○にんにく	青森県	○玉ねぎ	北海道	○大根	練馬区
○たけのこ	愛媛県	○じゃがいも	〔北海道	○ブロッコリー	練馬区
○もやし	栃木県		長崎県	○ゆず	練馬区
○ごぼう	青森県	○きゅうり	〔群馬県	○小松菜	〔練馬区
○にら	千葉県		高知県		瑞穂町
○ピーマン	茨城県	○えのきたけ	長野県		八王子市
○里芋	埼玉県	○しめじ	長野県	○カリフラワー	立川市
○パセリ	千葉県	○にんじん	〔北海道	○長ねぎ	〔瑞穂町
○白菜	茨城県		千葉県		茨城県
○かぼちゃ	〔北海道	○セロリ	長野県	○みかん	和歌山県
	長崎県	○いんげん	千葉県	○りんご	〔長野県
○ほうれん草	群馬県				山形県

【お知らせ】

1月の給食は11日(火曜日)から始まります。献立表は11日に配布します

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物
11	火	おせちりょうりとななくさこんだて	○	しんしゅんおこわ	ぶりのてりやき	こうはくなます	ななくさじるふう	
12	水		○	ガーリックライス	ポテトオムレツ		ジュリエンスープ	
13	木		○	みそラーメン		にたまご	きりぼしだいこんのナムル	
14	金		○	むぎごはん	あつあげのカレーに	おひたし		くだもの

ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ).....



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

いとこ煮

大晦日 (12/31).....



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

正月 (1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆...健康
- きんとん
.....金運
- 伊達巻
.....学業成就
- エビ...長寿

- 田作り
.....豊作
- れんこん
.....将来の見通し
- りいも
.....子宝
- 数の子
.....子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち
雑煮

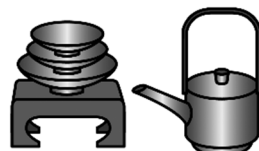


小豆
雑煮



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



人日の節句 (1/7).....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11).....



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15).....



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20).....



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。