



1月 給食だより

令和2年1月
上石神井北小学校
校長 本橋 教子
栄養士 石黒 百萌

今年も残すところ、あとわずかとなりました。冬休み中には、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。年に一度の行事食について知り、味わってみましょう。

料理に込められた
願いを知ろう

おせちのきもち

『おせち』とは、もともと季節の変わり目の節日(せちにち)に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



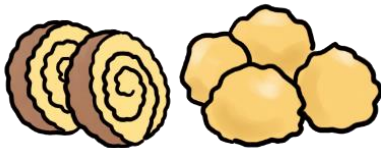
数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



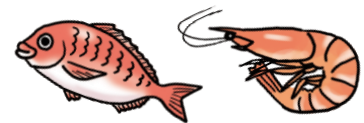
伊達巻きは巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。

今月の給食より

14(火)～24(金) 読書旬間

～本の料理が給食に登場 Part 2～

- *14(火) 『ルドルフとイッパイアッテナ』より【クリームシチュー】
- *16(木) 『11ぴきのねことあほうどり』より【コロッケ】
- *17(金) 『きつね森の山男』より【ふるふきだいこん】
- *21(火) 『大どろぼうホツツエンプロッツ』より【どろぼうピラフ】
- *23(木) 『こまったさんのスパゲティ』より【ミートソーススパゲティ】

*9(木)10(金) お正月献立

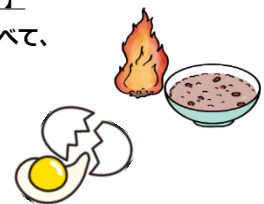
おせち料理や、春の七草を紹介します。



*15(水) 小正月【小豆ごはん・けの汁】

小正月には小豆を入れた小豆粥を食べて、一年間の健康を願います。

青森県では、根菜や乾物を入れたけの汁を食べる習慣があります。



*20(月) 大寒【親子丼】

二十四節気の24番目『大寒』は、最も寒い時期という意味です。

『大寒』に生まれた卵を『寒たまご』と呼んでいます。『寒たまご』を食べると健康に暮らすことができると言われています。

*24(金)～30(木) 学校給食週間

学校給食週間とは、学校給食についてみんなで考える週間です。

今年の給食週間では、給食の歴史や、東京オリンピックの会場となる地域の郷土料理を紹介します。

試食会レシピ みそドレサラダ

【材料 (4人分)】

- *きゅうり… 1/2本
- *にんじん… 1/2本
- *もやし… 1/2袋 (白菜やキャベツでもO)
- *さとう・す… 小さじ2
- *ごまあぶら・みそ… 大さじ1
- *しょうゆ… 小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り、ななめ千切りにする。
- ② にんじんは千切りにしてさつと茹でる。
- ③ もやしは水から茹でて、沸騰したら湯を切り、あら熱をとる。
- ④ さとう・す・ごまあぶら・みそ・しょうゆを合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 食べる直前に、野菜と④を和えて完成。



今月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌(花屋三郎右衛門)
- ☆北海道空知より 米
- ☆東京都八王子市より 小松菜
- ☆和歌山県紀ノ川より みかん