



1月号

令和5年
(2023)
練馬区立
開進第一中学校

今年も残すところ、後わずかと存りました。この1年、皆様方には、大変お世話となりありがとうございました。

新年も、新たな気持ちで、生徒たちの健やかな成長を願い、栄養バランスのとれたおいしく、魅力ある給食作りを努めたいと思っております。新年も、どうぞよろしくお願いいたします。

今年も寒い日が続いておりますが、これからクリスマス寒波の予報も出ています。皆様方にはおかれましては、コロナ禍のなか、カセなど引かれないよう、どうぞよいお年をお過ごしください。

日本の和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさが世界から注目を浴びるようになって10年です。本校の給食もご飯を中心に魚料理や野菜料理、煮物や漬物、酢の物に汁物といった、一汁二菜や一汁三菜という和食の献立が多く登場します。生徒たちが毎日の給食をとおして料理の組み合わせ方や適量などを自然に身につけ、和食のよさを体得してくれたいと思っております。

さて子供たちは、明日から冬休みです。これから正月にかけては、楽しい行事が控えています。年末年始は、日本の伝統的な文化や食文化に接するよい機会です。とととの行事や料理には「いぬい」があり、昔の人々の智慧や素朴な願いが込められています。

正月料理を家族で囲み、和食のよさや、日本の伝統的料理など一つ一つの意味を知り、食卓の話題にしながら、ゆったりと味わいたいものです。そして正月欠かさない我が家のこだわり一品、是非我が家の味として子供たちに伝えていきたいものです。

今年も、1年生が家庭科で学習した給食献立を17日(火)に実施します。多少、値上げがありますが、今回は、1年4組の北澤美海さんの献立です。(1食分、全品)

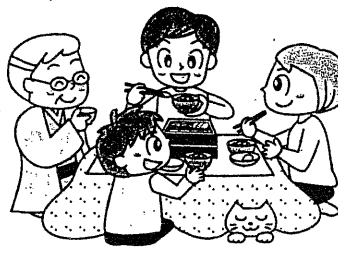
練馬区では、食育の一環として、小中学校一斉に区内の野菜を使用した給食を実施し、25日(水)の人参湯とカレーソフトに区から提供される人参を使用します。

—— 大みそかに年越しそば ——

年末の 毎月の最後の日を「みそか」といいますが、12月31日は、**大みそか**、**行事食** 1年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかには、年越しそばを食いますが、「細長いそばのおに、寿命がのびますように」と、願いを込めて食べるのが一般的なお正月の行事食です。



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

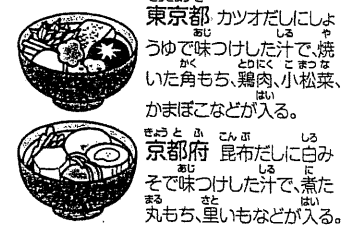
おせち料理の種類と込められた願い



- 一 一の重**
いぬい、口取りなど
黒豆 まめ(まじめ)に動き、まめ(健康)に暮らせるように。
数の子 たまご(子)の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
田作り(ごまめ) 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
たたきごぼう ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
伊達巻き まきもの(巻物)に見立て、知識や教養が身につくように。
紅白かまぼこ 赤は臍揚げ、めでたき、白は清浄、神聖な色を表す。
きんとん 黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- 二 二の重**
やももの焼き物、芋の物など
昆布巻き こまめ(昆布)の語呂合わせで縁起を担いだもの。
エビ こし(腰)が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
焼き魚 や(ざかな)ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
紅白なます いわ(祝い)の水引を表し、縁起を担いだもの。
れんこん むな(穴)から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
里いも お(お)う(親)にも子(こ)もがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
くわい お(お)う(親)の大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。
- 三 三の重**
にもの煮物など

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都 カツオだしにしょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。
京都府 昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。