



1月 食育たより

平成29年1月
練馬区立石神井南中学校

新しい1年が始まりました。今年も調理員と力を合わせて、安心、安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

あけましておめでとう 2017年

今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて1月には、これから始まる1年を無事に過ごせると願いを込めた行事やそれにちなんだ行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の行事食

- しょうがつ 正月
- ななくさ 七草 (1/7)
- かがみびら 鏡開き (1/11)
- こしょうがつ 小正月 (1/15)

おせち料理、お雑煮、お汁粉 など、あずきがゆ

あなたの家のお雑煮は？

日本は周りを海に囲まれている島国で、南北に長い地形が特徴です。地域によって地理や気候が異なることから、各地でさまざまな食文化が形成されてきました。現在では、伝統料理を家庭で作って食べる機会が減ってきていますが、お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭の味が受け継がれているものの一つではないでしょうか。だし、味つけ、具、もちの形…あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？



中部地方を境に、東は角もち、西は丸もちを入れる所が多いです。北海道や沖縄県には、もともとのお雑煮を食べる文化がありません。現在、北海道では、さまざまな地域から伝わったお雑煮が混在しています。

▶ 香川県では、あん入りの丸もちを白みそ仕立ての汁に入れた「あんもち雑煮」を食べます。



あんもち雑煮



★1月24日～30日は全国学校給食週間★

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としました。通常は冬休みのため、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」になりました。

★石神井南中学校では各地の郷土料理を紹介します。

- 1月24日 (火) 埼玉県郷土料理…かてめし・ゼリーフライ・まゆ玉汁
- 1月25日 (水) 中国四国地方郷土料理…香川産じゃこぶりかけ
さばのいり焼き・土佐和え・いもたき汁
- 1月26日 (木) 練馬産たくあん使用…きむたくごはん
- 1月27日 (金) 中部地方郷土料理…ほうとう・野沢菜漬け・鬼まんじゅう
- 1月30日 (月) 北海道郷土料理…ほたてごはん・石狩汁

★1月献立区内産野菜…キャベツ・白菜・大根・ブロッコリーを使用する予定です。

◎正月料理 1月10日 (火)

赤米ごはん・ぶりの照り焼き・さつま芋きんとん・七草団子汁

◎小正月料理 1月13日 (金)

五穀ごはん・松風焼き・紅白なます・白玉雑煮



◎イタリア料理献立

1月11日 (水)
フィットチーネのポロネーゼ
イタリアンサラダ
パンナコッタいちごソース



◎ベトナム料理献立

1月18日 (水)
コムチェン
揚げ春巻き
フォー・ガー

※フォー・ガーで小魚を発酵させた調味料を使います。

★お正月三択クイズ★

Q1.おせち料理は大晦日までに作られますが、それはなぜでしょうか？

- ①お正月に火を使わないようにするため
- ②お正月に遊びに行けるようにするため
- ③お正月はお店がやすみだから

答え①
火は神様を表す聖なるもので、なるべく火を使わないという考えと、作り置きすることで女性たちを休ませるなどという意味もあるそうです。

