

1月給食だより

令和7年11月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



新年あけましておめでとうございます。

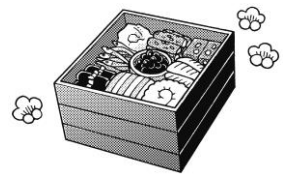
冬休みが終わり、皆さんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。休み中に生活リズムが崩れた人や、体調を崩した人はいませんか。朝ごはんをしっかり食べること、睡眠を十分にとることを意識し、学校生活に少しずつ体を慣らしていきます。

年の初めの行事食

【正月】1月1日…おせち料理・雑煮(ぞうに)

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句(せっき)」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。カタクチイワシの稚魚を煮た田づくり(五穀豊穡)や黒豆の煮物(まめに暮らせる)など人々の願いが込められています。

雑煮は、一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れると言われますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



【人目の節句】1月7日

この日の朝に、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若草を摘んで食べる風習がありました。

【鏡開き】1月11日(関西では1月15日、1月20日の地域もあります。)

お正月に飾った鏡餅を下げて、食べる行事のことです。「年神様の力をいただく」という意味があり、お正月を締めくくる縁起の良い行事です。

今月の給食

1月24日(土)から1月30日(金)は全国学校給食週間です



1月13日(火) 11日(日)の鏡開き献立です。白玉を使用したお雑煮を提供する予定です。

1月21日(水) 1月の練馬区一斉給食は長ねぎです。練馬区産の長ねぎをたっぷりを使用したわかめスープを提供する予定です。

1月26日(月) 学校給食週間①、東京都(深川・門前仲町)の郷土料理、深川飯(めし)です。江戸時代の深川(現在の江東区)は潮干狩りが盛んなあさりの産地で、漁師町でした。漁師さんが船で作業中に、獲れたあさりを煮てご飯にかけて食べていたことが「深川飯」の始まりです。給食では混ぜご飯にして提供する予定です。牛乳は、東京都多摩地区の酪農家(あきるの市・青梅市・立川市・八王子市・武蔵村山市・清瀬市など)で生産された「東京牛乳」を提供する予定です。

1月27日(火) 学校給食週間②、日本で初めて(明治22年頃)の給食をイメージした、鮭の塩焼き、野菜のからし和え、味噌すいとんを提供する予定です。

1月28日(水) 学校給食週間③、昭和35年頃の給食でよく使われていた、くじら肉です。くじらのマリアナソースを提供する予定です。

1月29日(木) 学校給食週間④、昭和40年代ごろから給食でもめんが使用されるようになりました。給食で長年愛されているスパゲティミートソースを提供する予定です。

1月30日(金) 学校給食週間⑤、山形県の郷土料理、芋煮です。芋煮は、里芋を主役に牛肉、ねぎ、こんにゃくを入れて煮込んだ料理です。出汁としょうゆの香が広がり、体が温まる山形の家庭料理の味として親しまれています。

1月 野菜の産地(予定)

にんじん		小松菜		キャベツ		にんにく	
だいこん		ほうれん草		きゅうり		しょうが	
じゃがいも		チンゲンサイ		長ねぎ		さつまいも	
ごぼう		はくさい		たまねぎ		干しいたけ	