

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)1月
第一学校給食共同調理場

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みの間は、どのように過ごしましたか？冬休みに生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいなども忘れずに3学期も元気に過ごしましょう。

お正月の行事食「おせち」

おせちは、新年の健康や繁栄を祈って年神さまへ料理をお供えし、年が明けてから神様のお下がりとしていただくものです。一つひとつの料理にそれぞれ願いが込められています。



田作り

いわしを農作物の肥料にして使った田畑が豊作になったことにちなみ、「一年の農作物がよく育つように」という願い。

れんこん

穴が開いていることから、「未来が見通せるように」「将来の見通しがよくなるように」という願い。

くわい

大きな芽が出るため、「めでたい」の語呂合わせや「芽がでますように」と出世を願う気持ちが込められています。

伊達巻き

伊達巻きの形が巻物に似ているため、「知識が増えますように」という願い。



煮しめ

様々な食材を一緒に煮ることから、「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願い。

「鏡開き」とは？

お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅です。そのため、1月15日の小正月の頃に年神様の魂が宿っているとされている鏡餅を食べることで、その力を授けてもらい、一年の家族の無病息災を願うことを「鏡開き」と言います。

→給食では、1月16日(月)に小豆餅を実施します。



タブレットで
おせちの動画を
見てみよう！



1月24日～30日は全国学校給食週間！

昔、戦争で中断されていた学校給食を日本の子供たちの栄養状態の改善を目的として、アメリカの物資の助けを借りて再開しました。これを記念し、1月24日～30日の一週間が全国学校給食週間に定められました。みなさんも学校給食の大切さや食事の重要性について振り返ってみましょう。

給食では、昭和27年頃の給食でよく使われていたくじら肉や主食として食べられていたコッペパンを1月27日(金)に現在の給食風にして実施します。お楽しみに！



体が温まる料理を食べよう！

寒い地域の郷土料理！

1月24日(火) けの汁

けの汁は青森県の津軽地方から秋田県にかけて作られている郷土料理です。細かく刻んだ根菜や高野豆腐、油揚げなどを煮込み、醤油や味噌で味付けした汁物です。「粥^{かゆ}の汁」がなまって「けの汁」と呼ばれるようになりました。

1月25日(水) 治部煮

治部煮は石川県金沢市の代表的な郷土料理です。本来は鴨肉を使った料理ですが、給食風にアレンジし、鶏肉を使って実施します。とろみがあり、体が温まる料理です。



「大寒」に卵を食べるのはなぜ？

昔、まだ卵を産む鶏の飼育技術が発達していなかった頃、いつでも好きな時に卵を食べることができませんでした。特に鶏は冬の寒さが苦手なため、寒くなると極端に卵を産む回数が減ってしまいます。水分をとる回数も控えめになってしまうのですが、エサは好んでよく食べるようになります。そのため、冬の時期に産む卵は栄養価が高い卵になるのです。

このことから昔の人は、1年で最も寒いと言われる「大寒」の日に生まれた卵を食べることで健康に過ごせると考え、言い伝えとして今も文化が残っています。

→給食では、1月20日(金)の大寒の日にオムレツを実施します。

