



1月給食だより



あけましておめでとうございます

お正月休みが終わり、新学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!



新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてから、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのに、ぴったりな行事食です。また鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもありますよ。

1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



給食おすすめメニュー

さばの根菜味噌焼き 5人分

さばの切り身 5枚
塩 少々
ねぎ 50g
おろししょうが 少々
ミックス味噌 25g
三温糖 18g
酒 小さじ1
本みりん 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
水 20g

- ①さばに塩をふり10分ほど置き、水分がてきたら、キッチンペーパーでふきとる。
- ②ねぎは小口切りにする
- ③調味料とねぎを混ぜ合わせる
- ④さばを③によく絡ませる
- ⑤オーブンで20分ほど焼く
焦げやすいので、注意してくださいね!

お正月には、お雑煮を食べますが、地域によって違いがあります。丸餅、四角い餅? 餅は焼いていれますか? それとも焼かずに煮込んだおもちかな? しょうゆ味? それとも味噌味?
お家によっても入れる食材が違うので、みんなのお家のお雑煮はどんなお雑煮だったか話してみるのもおもしろいですね。



おむすびのひ



食べ物の大切さと、みんなで
支え合う心を学ぶ日にしましょう。