

給食だより



川口市立前川小学校 1月12日(水)

みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか？お正月は、おせち料理やお雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活のリズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

お正月の料理を知ろう

お正月といえば「おせち料理」が思い浮かびます。もともとは、ご節句(1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日)に神前にお酒とともにお供えた料理のことを「お節供(おせちく)」と呼んでいましたが、現在では、お正月にだけ「おせち」という言葉が残りました。

- 「おせち料理」は新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい食材を使っています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そして多くの願いが込められています。



かずのこ・・・にしんの卵で、卵の数が多いことから子孫繁栄を願っています。

黒豆・・・健康でまめに動けるようにという願いが込められています。

田作り・・・かたくちいわしは、昔から田植えの時の肥料としていたものです。このことから、穀物の豊作を願う意味があります。

- 「雑煮」は大みそかの夜に神前にお供えた餅や魚、野菜などを元旦の朝に煮て食べたのが始まりといわれています。角餅や丸餅、餅を焼いて入れたり、ゆでて入れたり、また、すまし汁やみそ味など、地域でいろいろな雑煮が作られています。

- 「七草がゆ」は、1月7日に食べる春の七草を入れたおかゆで、1年間の健康を祈って食べるものです。お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をいたわるという意味もあります。



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
独特の香り。銅物にも使われる。	別名「ペンペン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」とも。	コオニタビラコ。タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字で「鈴菜」とも*。	大根のこと。漢字で「清白」とも*。

*すずなには「稔」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。

給食では、13日に「田作り」「くりきんとん」「お雑煮」が登場します。裏面に「田作り」と「くりきんとん」のレシピを紹介します♪

全国学校給食週間(1月24日～30日)

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりとおかず(焼き鮭やお漬物)を出したことから始まったと言われています。戦争中、食べ物が少なくなり戦争の終わる頃には、ほとんど給食を実施できませんでした。その状況下の学校には、家でごはんを食べずに学校へ来たり、お弁当を持ってこられなかったりする子供たちでいっぱいでした。そのことを知ったユニセフやララ(アメリカでつくられた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り援助してくれました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。



学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちをもって給食をいただきたいものですね。

1月の給食目標

ありがとうの気持ちをもとう！！

3学期の給食開始は、
1月13日(木)です。
給食セットを
忘れないようにしましょう！

レシピ紹介

～*～くりきんとん～*～

材料〈4人分〉

- ・さつまいも・・・160g(輪切り)
- ・くりレトルト・・・60g
- ・さとう・・・大さじ1と2/3
- ・みりん・・・小さじ1と1/3
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・水・・・大さじ1と1/3

A

※ひとつまみ＝三本指 少々＝二本指

作り方

- ①Aでくりを煮て、甘みを含ませる。
- ②さつまいもをゆでてつぶす。
- ③①をくりとシロップに分け、煮詰まった分の水分量を補充して再加熱する。
- ④シロップとさつまいもを合わせ加熱する。
- ⑤くりを加える。
- ⑥①のくりを入れ混ぜ合わせる。

～*～田作り～*～

材料〈4人分〉

- ・かたくちいわし・・・24g
- ・揚げ油
- ・さとう・・・大さじ1/2強
- ・しょうゆ・・・小さじ1/3強
- ・白ごま・・・小さじ1/3強

(生であれば炒る)

作り方

- ①かたくちいわしを揚げる。
- ②さとう・しょうゆを加熱したれを作る。
- ③②に①・ごまをいれ混ぜ合わせる。