

食育だより



川口市立新郷東小学校 令和5年1月10日(火)

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。皆さんは、どんな「おせち料理」を食べましたか？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」、芽がでますようにとの出世を願う「くわい」などです。それぞれに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。鍋物にも使われる。	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	花は聖型。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*。	尖稈のこと。漢字で「清白」とも*。

*すずなには「菘」、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、12日(木)に新献立の「くわいごはん」・「お雑煮」が登場します。

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。

<p>24日 ごはん</p> <p>川口市のご飯が主食の給食は昭和53年から始まりました。</p>	<p>24日 すいとん</p> <p>(すいとん)は「昭和17年頃から給食に登場していました。」</p>	<p>25日 くじらの甘辛揚げ</p> <p>くじら肉は昭和20年から40年頃の豚肉や鶏肉が高かった時第に登場していました。</p>
<p>26日 カレーライス</p> <p>今も昔も人気の給食です。毎月給食に登場しています。</p>	<p>30日 日本の郷土料理</p> <p>今月は「京都府」の料理に挑戦します。お楽しみに！</p>	<p>ここに注目！</p> <p>昭和21年に脱脂粉乳をお湯で溶いたミルク給食が始まり、昭和33年には国産牛乳を飲むようになったそうです。</p>
<p>1月の給食目標 感謝の気持ちをもって食べよう！！</p>		<p>3学期の給食開始は、1月11日(水)です。 給食セットを忘れないようにしましょう！</p>

お餅で簡単朝ごはん！

埼玉県教育委員会発行 誰でも作れる朝ごはんメニュー集より

～モチもちピザ&みそ汁～

- | | |
|--|---|
| <p>○もちピザ</p> <ul style="list-style-type: none"> もち 2枚 めんつゆ 小さじ1 とろけるチーズ 適量 | <p>モチピザの作り方</p> <p>※材料は2名分です。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンにもちを並べ中火にかける。 ②もちの1/3が浸かる程度の水を入れ、ふたをして柔らかくする。 ③めんつゆをふりかけ、チーズをのせて、チーズがとけたらできあがり。 |
| <p>○みそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> インスタントみそ汁のもと 1袋 ねぎ(小口切り) 小さじ2 とうふ 適量 乾燥わかめ 小さじ1 お湯 300cc | <p>みそ汁の作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①おわんにみそ汁の素を1/2ずつ入れる。 ②とうふは好みで、適量入れる。 ③ねぎと乾燥わかめも入れ、熱湯を注ぐ。 |