

給食だより

平成 27 年 1 月 8 日 (木)
北九州市立大原小学校
学校栄養職員 竹崎 万里子



明けましておめでとうございます！！

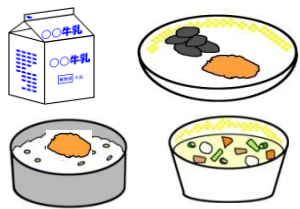


いよいよ学年最後の学期が始まりました。今年もよろしくお祈いします。まだまだ寒い日が続くので、体調管理には十分気をつけて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

1 月は正月料理にはじまり、七草や鏡開きなど日本の伝統的な行事食を味わう機会が増えます。行事の意味や行事食の由来を知っておくと、より一層、食べ物や料理に感謝の気持ちをもって、食事を楽しむことができます。ぜひ、この機会に日本の伝統的な食文化について、学んでみましょう。

1 月の給食にも、黒豆、白玉雑煮、栗きんとん、紅白なます、いりこの佃煮（田づくり）などお正月にちなんだ献立を取り入れています。

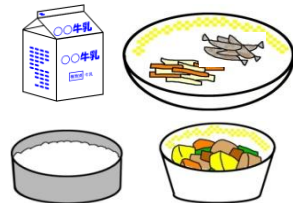
1 月の献立紹介



9日【鏡開き献立】
ツナそばろ
白玉雑煮
黒豆

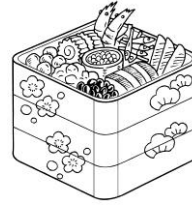


13日
筑前煮
栗きんとん
かつお菜のみそ汁
ひじきふりかけ



15日
肉とじゃがいもの含め煮
紅白なます
いりこの佃煮

おせち料理



かずのこ かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

黒豆 まめで健康に暮らせましようという意味が込められています。

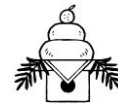
えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

七草がゆ

1 月 7 日（人日の節句）に七草がゆを食べると、病気をせずに長生きができるとされていました。七草がゆは、正月に贅沢をして疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う効果もあります。



鏡開き



1 月 11 日は鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡餅を木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、おしるこや雑煮にして食べます。

