

ランチタイム 1月

【家庭数配付】

2021年（令和3年）12月24日 栄小学校 北園小学校 給食だより

冬休みは、お正月をはさみ、ご馳走を食べたり夜ふかしをしたりと不規則な生活になりがちです。また、インフルエンザや風邪、ノロウイルスによる感染症が流行する季節です。かからないためにも手洗い・うがいをこまめに行いましょう。朝昼夕にバランスの良い食事をとり、規則正しい生活で免疫力を上げましょう。

日本の伝統的な行事や、行事食を大切にしましょう！

行事食とは季節折々の伝統行事などでいただく料理や特別な行事の時の食事をいいます。「福を招き災いを祓う」という願いが込められ家族や地域の絆を深める役割もあります。

年末年始は日本人の伝統的な食文化にふれる機会が多くなります。

としこ 年越しそば 12月31日

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からです。長いそばにあやかり、長生きできるようにと願って食べます。また、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を使ったので、そばは金を集める縁起がよいものという説もあります。



おせち料理 1月1日～3日 年の初めを祝う行事食

おせち料理は、地方や家庭によって食材などが異なり、親から子へ、子から孫へと受け継がれるものが多くあります。おせち料理は、願いや祝いを意味する食材が使われています。

☆数の子……「ニシンのたまご」たまごの数が多いいことや二親（にしん）から多くの子どもが生まれるので子孫繁栄を願う。

☆昆布……「よろこぶ」という、ごろあわせと、昔「ひろめ」と、よばれていたことから喜びを広める。

☆田作り……かたくちいわしの稚魚を干したもので五万米ともよばれる。

昔、田植えの時に肥料として使い、豊作になったことから豊作を願う。

☆さつまいも……栗金団くりきんだんの材料。黄色は黄金に通じるといわれ、富をよぶ縁起のよい色とされている。

☆黒豆……からだ健康でまめに（元気に）こつこつ働けるように。

☆れんこん……穴があいていて、「先の見通しがきく」ので縁起がよい。

☆えび……えびは火を通すと曲がることから、腰が曲がるまで元気で長生きできるように。ヒゲが伸び、腰がまがっている様子を老人に見立て、長寿への願いをこめて。

☆紅白なます……にんじんの紅はめでたさ、大根の白は神聖を表す。



そう 雑煮 1月1日

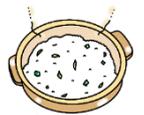
雑煮を食べる習慣は室町時代からあったようです。年越しの時に歳神様としがみさまにお供えた餅もちや魚、野菜を煮込んでつくりました。神様に供えたものを食べることで内臓が丈夫になるという意味で「保臈」ほうぞうともよばれていました。

『丸餅』『角餅』・『焼く』『焼かない』・『みそ味』『しょうゆ味』など、地域や家庭などによって食材や味付けもさまざまです。一般的には関東で角餅、関西で丸餅を使うことが多いようです。



七草がゆ

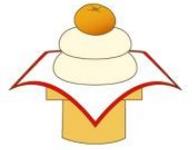
1月7日

じんじつ せつく
人日の節句

春の七草の「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」を入れたおかゆを食べて一年の無病息災を祈ります。七種の若菜の生命力を吸収するとともに、不足しがちな時期に野菜をとるといふ先人の優れた知恵です。また、お正月にご馳走を食べすぎた胃を休めることができます。

かがみびら
鏡開き

1月11日



お供え（鏡餅）を小さくわって、おしるこなどにして食べます。歳神様にまつられていたお餅を食べて、一家の円満を願う行事です。「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起のよい言葉を使っています。鏡餅の丸い形は人の魂（心臓）を表したものとわれています。また、昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」とよばれるようになりました。

月	火	水	木	金
1月 よていこんだて 春の七草 		19 (パン) ロールパン ポーククリーム シチュー あさりの スパゲティサラダ くだもの 牛乳★パン(卵)★豚肉・白 ワイン・じゃがいも・玉ね ぎ・人参・パセリ・油/小麦 粉・バター・油・牛乳/豆乳 スキムミルク・チーズ・食 塩・胡椒・白ワイン・鶏がら スープ★あさり・生姜・醬 油・きび砂糖・酒/スパゲテ ィ・きゅうり・人参/醬油・ きび砂糖・酢・油・みそ・こ ま油・白ごま★(予定 パ イン缶)	20 (ごはん) しらすごはん みそ汁 チキンカツ 牛乳★胚芽精米・大麦・酒/ しらす干し・酒/炊き込み わかめ・白ごま★厚揚げ・ 小松菜・みそ★鶏肉・食塩・ 胡椒・小麦粉・卵・パン粉・ 揚げ油	21 (めん) カレーうどん きなこポテト くだもの 牛乳★ソフトめん/鶏肉・ 酒・油揚げ・人参・玉ねぎ・ たけのこ・ごぼう・干し椎 茸・ほうれん草・たもぎた け・長ねぎ/小麦粉・油・カ レー粉・醬油・きび砂糖・み りん・カレー粉(小麦)★ じゃがいも・揚げ油/きな こ・きび砂糖・食塩★(予定 国産オレンジ)
24 (ごはん) ひじきごはん みそ汁 鮭のクラッカー揚げ	25 (ごはん) ハヤシライス ごぼうチップ サラダ	26 (パン) せわりコッペ みそワントン スープ お好み揚げ きなこクリーム 牛乳★パン(卵)★ワントン ・豚肉・酒・生姜・にんに く・みそ・酒・ごま油・人参 ・玉ねぎ・ほうれん草・もや し・メンマ・長ねぎ・油・唐 辛子★あさり・えび・いか・ ベーコン・キャベツ・切干 大根・ホールコーン・ひじ き・小麦粉・卵・きび砂糖・ ベーキングパウダー・揚げ 油/ケチャップ・中濃ソー ス(りんご)・きび砂糖・赤 ワイン・糸かつお・青のり ★豆乳・きな粉・きび砂糖・ コーンスターチ・食塩・パ ター	27 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 ぶりのみそ照り焼き 磯あえ 牛乳★白飯★豆腐・鶏肉・ 小松菜・長ねぎ・人参・生 姜・にんにく・油・醬油・き び砂糖・食塩・胡椒・酒・ どん粉・鶏がらスープ★ぶ り・酒・小麦粉・でん粉・揚 げ油/みそ・醬油・酒・生姜 ・きび砂糖・みりん・白ごま ・でん粉★ほうれん草・もや し・切りのり・醬油	28 (めん) しょうゆラーメン シナモンポテト くだもの 牛乳★ソフトラーメン/豚 肉・メンマ・生姜・にんに く・醬油・酒・油・つと・もや し・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ ほうれん草・荳わかめ・醬 油・みりん・食塩・胡椒★さ つまいも・揚げ油/グラニ ュー糖・シナモン★(予定 みかん)
31 (ごはん) シーフードピラフ 豆腐ナゲット ヨーグルトあえ 牛乳★胚芽精米・大麦・バ ター・白ワイン・食塩/バラ ベーコン・えび・あさり・い か・白ワイン・人参・玉ね ぎ・マッシュルーム・パセ リ・油・食塩・胡椒★焼き豆 腐・鶏肉・玉ねぎ・油・卵・ んぶん・食塩・胡椒・揚げ油 /ケチャップ・ウスターソ ース・きび砂糖・赤ワイン・ 辛子★みかん缶詰・パイン 缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・ なつみかん缶詰・ヨーグル ト	牛乳★白飯/豚肉・じゃが いも・人参・玉ねぎ・セロ リ・マッシュルーム・生姜・ にんにく・グリーンピース・ 油/小麦粉・油/カレー粉・ トマトピューレ・ホールト マト缶・デミグラスソース (小麦)・ウスターソース・ 中濃ソース(りんご)・ケチ ャップ・醬油・食塩・胡椒・ オールスパイス・ナツメ グ・赤ワイン・鶏がらス ープ★ロースハム・キャベ ツ・きゅうり・ホールコー ン/ごぼう・揚げ油/酢・き び砂糖・醬油・食塩・胡椒・ 白ごま	※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入してい る場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットをご用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。		