



# 給食だより

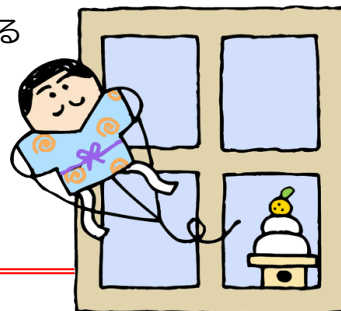
令和6年12月23日

太平中学校

上篠路中学校

年末から年始にかけては、日本の昔ながらの行事食を食べる機会が増える時期です。それぞれの行事食に込められた願いを見直してみましょう。

## 行事食に願いを込めて



### 大晦日:年越しそば

年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。由来については、

- ①三角形のそばの実が邪気を払うと考えられていた ②細くて長いそばを食べることで長寿になるようにと願いを込めていた ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使っていたことから、「金」が集まるようにという願いが込められていた…など、諸説あります。

### お正月:おせち料理

1年のはじまりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として大切に祝われてきました。おせち料理は、元々はお供えとして作られた料理で、お供えしたものと同じものを食べることで、福を招き災いを打ち払うと考えられてきました。

**黒豆:**黒は魔除けの色、丈夫で健康に「まめまめしく」くらせるようにという

**健康長寿**の願いが込められている。

**田作り:**昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしたことから

この名前になった。**豊作**を祈願する食べ物。

**数の子:**にしんは卵が多いことから、**子孫繁栄**を願う。

**伊達巻き:**昔の書物の形を模していることから、

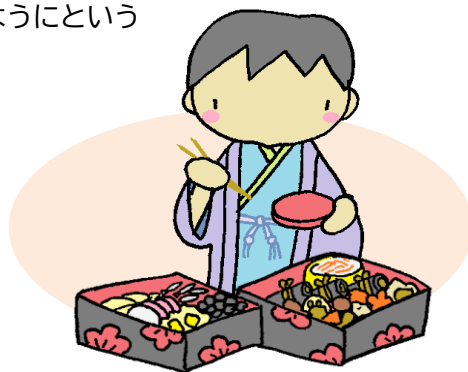
**知識が豊か**になるようにという意味がある。

**昆布巻き:**「よろこぶ」に通じる縁起物として食べられてきた。

**なます:**大根とにんじんで作る紅白の酢の物。お祝いの水引を表し縁起がいいとされる。

**たたきごぼう:**ごぼうの根は深く張ることから

「家族や家業がその土地に根を張り揺らがないように」との想いが込められている。



### 1月7日 七草がゆ

1月7日は5節句のひとつ「人日の節句」です。この日は、春の七草が入ったおかゆを食べて、一年の無病息災を願います。お正月のごちそう続きで疲れた胃腸をいたわるためともいわれます。

七草の中でも、日常によく食べる「すずな(カブ)」や「すずしろ(大根)」の葉にはビタミンやミネラル、根には消化を助ける酵素や食物せんいが豊富にふくまれています。

1



# 予定献立



太平中

月	火	水	木	金
			1/15	1/16
☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には 小さなエビやカニが混ざっている場合があります。 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。 (／は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)			始業式	ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます
				精白米/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、人参、大根、ほうれん草、ごぼう、長葱、干椎茸、醤油/ぶり、味噌、醤油、生姜、ごま/大根、人参、砂糖、酢、塩
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23
揚げパン(コッパ) ワンタンスープ塩 小松菜サラダ	肉炒め丼(小松菜) 味噌汁 十勝大豆コロッケ	広東メン(えび入り) 大学芋 天草オレンジ	コーンピラフ 高野豆腐のコロコロフライ 黄桃缶	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル(小松菜)
コッパパン、グラニュー糖、シナモン/ワンタン皮、豚肉、人参、ほうれん草、メンマ、もやし、醤油/ハム、春雨、小松菜、ひじき、醤油ごま油、	精白米、豚肉、メンマ、小松菜、玉葱、りんご、ウスターソース、醤油、豆板醤、片栗粉、ごま、ごま油/じゃが芋、わかめ、長葱、味噌/コロッケ(小麦・大豆)	ソフトラーメン、豚肉、えび、イカ、玉葱、白菜、竹の子、きくらげ、醤油、片栗粉、ごま油/さつま芋、水あめ、砂糖、醤油、ごま/天草オレンジ	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、コーン、マッシュルーム、パセリ/凍り豆腐、醤油、カレー粉、小麦粉、ごま、鶏卵、パン粉/黄桃缶	精白米/豆腐、豚肉、人参、干椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、ごま油、片栗粉/ぎょうざ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)/ハム、小松菜、醤油、豆板醤、ごま、ごま油
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
横割バンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ/照焼ソース Feスライスチーズ りんご	ごはん 肉片湯(ローペンタン) ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮	パスタシーフードトマトソース ほうれん草とコーンのサラダ 国産温州みかんゼリー-FeCa	焼豚チャーハン 星のコロッケ(Fe・Ca) ヨーグルト和え	カレーライス オニオンチップサラダ
パン/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、鶏がらスープ/豆腐ハンバーグ(小麦、大豆、鶏肉)、醤油、砂糖、片栗粉/チーズ/りんご	精白米/豚肉、片栗粉、人参、白菜、ほうれん草、醤油、ごま油、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、鶏卵、カレー粉/あさり、のり、ひじき、醤油、水あめ	パスタ、ベーコン、えび、イカ、あさり、玉葱、小麦粉、ケチャップ、トマト缶、ソース(ウスター・中濃)、醤油、鶏がらスープ/ハム、ほうれん草、コーン、醤油/カップゼリー	胚芽精米、大麦、豚肉、玉葱、コーン、人参、グリーンピース、醤油、ごま油/コロッケ(小麦、鶏肉、豚肉)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨)、ヨーグルト	精白米、豚肉、玉葱、人参、セロリ、りんご、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ/玉葱、片栗粉、キャベツ、胡瓜、コーン、醤油、ごま

## ☆☆冬休みの食生活☆☆

- 長いお休みになると、気を付けていても生活が不規則になりがちです。  
食事・睡眠・運動の健康の三原則プラス手洗いやマスクで感染症を予防し、  
冬休みも健康に過ごしましょう。
- ◎食べすぎ注意・・・イベントが続いて、ごちそうを食べる機会も多くなります。  
体の調子が悪くなるほど、食べ過ぎないようにしましょう。
  - ◎朝ごはんを食べよう！・・・食事を決まった時間に食べるようにすると  
生活のリズムを整えることに役立ちます。
  - ◎カルシウムを意識しよう・・・給食がないときには、牛乳を飲まないことから  
カルシウムの摂取量が少なくなってしまうます。  
牛乳や乳製品、大豆製品、小魚、野菜など、  
カルシウムをふくむ食品を意識して  
食べるようにしましょう。

## 給食でも お正月の料理を

16日の献立は、給食のお正月料理です。  
お雑煮のかわりの白玉汁、紅白で縁起の  
良い色のなます、そして、出世魚の「ぶり」  
を使った献立で、子どもたちの健やかな成  
長とこの一年の活躍を願います。



## ☆☆全国学校給食週間☆☆

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。  
明治22年、山形県の小学校で貧しい子どもたちを対象に食事を用意したのが日本の給食のはじまりです。当時の献立は、おにぎり、焼き鮭、漬物などだったそうです。  
時代と共に、給食の目的や献立の内容も変わっています。全国学校給食週間に機会に、  
ご家庭で給食について話題にしていだければと思います。