

## おせち料理の意味と栄養

おせち料理は、新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。たとえば、新年を喜んで迎えるための「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、食べる時には、1年間をおめでたく、幸せに過ごせるように願いながら食べるのが昔からの習慣です。みなさんもおせち料理を食べるときには、「この料理に込められた願いは何か?」「この1年間はどうなおめでたいことがある年にしたいかな?」などと意識しながら食べてみてください。



### <黒豆>

真っ黒に日焼けするほど、まめに働けるように邪気を払うという意味があります。

#### ○黒豆

血液を作るもとになる鉄がたくさん入っています。貧血予防に効果があります。



### <数の子>

にしんは卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う縁起物とされています。

#### ○数の子

DHA、EPAが豊富です。人の体では作ることができない栄養素です。



### <田作り>

かたくちいわしを農作物の肥料として使うと豊作となったことから、五穀豊穡を願う縁起物とされています。



#### ○かたくちいわし

カルシウムだけではなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDもたくさん入っています

### <伊達巻>

巻かれたその形が巻物に似ていることから、学業成就の願いが込められています。

#### ○伊達巻

魚のすり身、卵などで作るため、たんぱく質が豊富です。体を作るもとになります。



### <栗きんとん>

栗きんとんの色を「金」にたとえ、金運に恵まれた豊かな一年を呼び寄せる縁起物とされています。

#### ○栗

種実類には珍しくビタミンCが豊富な食品です。食物繊維が多いことも特徴です。



よていこんだて 1月



月	火	水	木	金
			15 カレーライス たたききゅうり	16 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰
			豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく/胡瓜、ごま	豚肉、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉葱、いんげん、トマト/ハム、春雨、ひじき、小松菜
19 ごはん 味噌汁 とり天 ごま和え	20 しょうゆラーメン 大学芋 りんご缶	21 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ 天草	22 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	23 横割バンズパン コーンクリームスープ イカバーグ あさりの スパゲティサラダ
大根、油揚げ/鶏肉、生姜、にんにく、卵/ほうれん草、白菜、ごま	豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ/さつま芋、水あめ、黒ごま	麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、コーン、ほうれん草/じゃが芋、大豆、玉葱	白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、人参、大根、ごぼう、長葱、椎茸/さんま、生姜、ごま/胡瓜、わかめ、春雨	コーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/イカ、鰯、玉葱、卵/あさり、生姜、スパゲティ、胡瓜、人参、ごま
26 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし	27 パスタクリームソース スパイシーポテト	28 わかめごはん けんちん汁(醤油) 揚げぎょうざ	29 豚すき丼 味噌汁 黄桃缶	30 コッペパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ 十勝大豆コロッケ はっさく *コロッケはどちらかを選ぶりザーブ給食
豆腐、えび、人参、長葱、椎茸、生姜、にんにく/カラフトシシャモ/小松菜、もやし、糸かつお	ベーコン、小松菜、玉葱、たまごだけ、バター、チーズ、牛乳、豆乳/じゃが芋	麦、炊き込みわかめ、ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/豚肉、玉葱、キャベツ、鶏肉	豚肉、白滝、玉葱、筍、たまごだけ、ほうれん草/凍り豆腐、わかめ、長葱	あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/白花豆、じゃが芋

<「天草」って何?>

21日の果物は「天草」で、清見オレンジと温州みかんをかけ合わせた果物です。柔らかくて果汁たっぷりの果肉が特徴です。

<アレルギー対応依頼書(1月分)の果物変更について>

1月22日の果物は「はっさく」となっていますが「天草」に変更させていただきます。

<給食の献立内容について…確認をお願いします>

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かにが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材(調味料、微量の食材を除く)で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食(パン、麺、米)、デザート(果物等)については原材料が明らかなため、食材欄に記載を省略させていただきます。