

令和6年度

1月

給食だより

ひたちなか市立大島中学校

令和7年1月

あけましておめでとうございます。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか。お正月は、おせち料理や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、生活リズムを整えましょう。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

<p>たい</p>  <p>「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p>	<p>えび</p>  <p>長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。</p>	<p>昆布巻き</p>  <p>「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。</p>
<p>田作り・ごまめ</p>  <p>昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p>	<p>たたきごぼう</p>  <p>豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。</p>	<p>黒豆</p>  <p>「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。</p>
<p>かずのこ・さといも</p>  <p>「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。</p>	<p>くりきんとん</p>  <p>富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。</p>	<p>だて巻き</p>  <p>昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。</p>



新年の**無病息災**を願う正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

<p>人日の節句(1/7).....</p>  <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。</p>	<p>鏡開き(1/11).....</p>  <p>お汁粉</p> <p>歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。</p>	<p>小正月(1/15).....</p>  <p>小豆がゆ</p> <p>邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。</p>
---	--	---

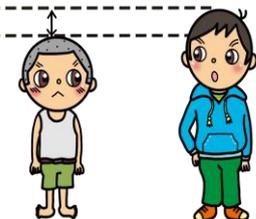
全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食糧が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



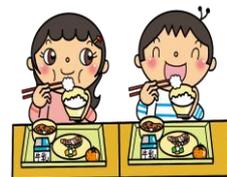
そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。

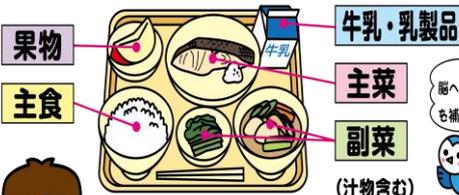


12月24日は学校が冬休みが近く給食がないので、一カ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。主食とおかずを組み合わせるバランスよく食べることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

脳へエネルギーも補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1月の給食について

★全国学校給食週間にちなんだ献立・料理を取り入れています。

・昔の給食 1/30

セルフおにぎり(ごはん・鮭の塩焼き・のり)・すいとん汁

・手作りのルーを使用したカレー 1/24(むかしのカレー)

★旬の食材をたくさん取り入れています。

ごぼう、さつまいも、大根、白菜、長ねぎ、人参、小松菜、ブロッコリー、みかんなど

★地域の特産品を使った料理を取り入れています。

1/17 さつまいものかき揚げ

茨城をたべよう ほしいも



茨城県は、ほしいもの生産量が全国第1位で、日本国内の約9割のほしいものを生産しています。主に、ひたちなか市や東海村、那珂市などで多く作られており、「紅はるか」「たまゆたか」「いすみ」など様々な品種のさつまいもを原料に生産されています。

ほしいものは、干すことによって栄養価が高くなります。特に、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」や体のむくみを解消する働きのある「カリウム」が多く含まれています。

作ってみませんか ～今月の献立から～「ポークビーンズ」 1/15(水)

【材料】(4人分)

- ・豚こま肉 150g
- ・水煮大豆 100g
- ・じゃがいも 2個
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 大1個
- ・にんにく(チューブ) 4cm
- ・サラダ油 大さじ1
- ・トマト(缶詰) 100g
- ・水 100ml
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・赤ワイン 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は大きい場合、食べやすい大きさに切り、じゃがいも・人参はいちょう切りにし、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加え炒める。肉にある程度火が通ったら、玉ねぎ、人参、じゃがいもを加え炒める。玉ねぎが透き通るようになったら水とトマト(缶)を加え煮る。
- ③ さらに大豆と調味料を加えて煮込む。

美味しく減塩♪
美味しおレシピ

給食で定番の献立！大豆と野菜がたっぷり入って、栄養バランス満点です。野菜の甘みやトマトの酸味、にんにくの風味で少ない塩分でもおいしく食べられます。

