

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 1月



1月には年始の伝統行事や、全国学校給食週間もあります。学校給食では、日本の食文化や伝統的な食べ物を知らせるために豆・魚・海藻を組み合わせた和食の献立や郷土料理、地場産物を積極的に取り入れています。

知っていますか？1月の食文化

1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。
新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉



正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。

とってもあまいよ、冬野菜！

ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように糖分の合成を活発にし、体内に蓄える性質があります。この性質を生かし、寒さに当てて甘くした「寒じめほうれん草」などが作られています。



作ってみませんか



とり肉の油淋ソースかけ

〔材料〕 4人分

とりむね切身50g 4枚
酒 小さじ1
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

ねぎ 20g
しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1/2
さとう 大さじ1/2
ごま油 少々
水 大さじ1

〔作り方〕

- 1 ねぎ、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- 2 油淋ソースを作る。なべに1の野菜と調味料、水を入れて煮立てる。
- 3 とり肉は酒で下味をしてかたくり粉をまぶし、揚げる。
- 4 揚げたとり肉を盛りつけて上に油淋ソースをかける。

*とり肉を魚に代えてもおいしく食べられます。

1月24日から31日は「全国学校給食週間」です。

感謝の心でいadakou!

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、食べることができています。食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきましょう。

