

令和元年12月25日(水)

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

栄養士 鈴木 瑞代

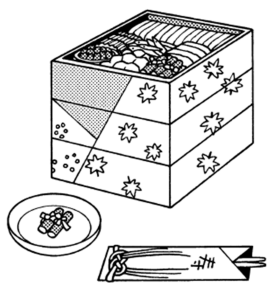
# 1月給食だより

あした ふうやす 明日から冬休みです。みなさんはどのようなお正月を過ごす予定でしょうか。お正月はおせち料理やお雑煮など、美味しい行事食がたくさんあります。日本の伝統的なお正月の料理の由来について、ぜひご家族で語り合ってみてください。また、年末年始は夜遅くまで起きていて、生活リズムが崩れてしまうこともあるかもしれません。冬休み中も早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をするようにしましょう。

## 1月の給食目標：「みんなで協力して食事の場を作ろう」

給食はクラスみんなで一緒に食べる食事です。1人ひとりが気持ちよく食事をする場を作ることができているでしょうか。給食の準備は時間内にできていますか。ランチオンマットを忘れずに敷いていますか。筆箱が机の上に出ていませんか。クラス全員でチェックし、気持ちのよい食事の場を作りましょう。

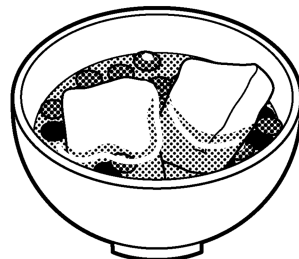
## おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などのように、それぞれの食材には願いが込められています。

## 1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので刃物で切らず、木づちや手などで小さく割ります。割ったもちは、おしるこやぜんざいなどにして食べます。給食でも1月10日は白玉団子が入った白玉しるこを提供します。



# 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は明治時代に始まりました。しかし、戦争のために中断されてしまいました。戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が高まり、再開することになりました。まず試験的に昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県で実施、アメリカから給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日～30日の間を「学校給食週間」とするようになりました。



## ★24日(金)の献立 ～世界の料理 スペイン～

桃二小ではオリンピック・パラリンピック学習の世界友達プロジェクトの国の中にスペインが入っています。パエリアは魚介が入ったスペインの炊き込みごはん、トルティージャはスペインのオムレツ、ソパ・デ・アホはにんにくが入ったスープです。

## ★27日(月)の献立 ～昔の給食 ソフト麺～

ソフト麺は1960年代、学校給食向けに開発された日本特有の麺です。スパゲティよりも太く、うどんよりも細い麺です。ソフト麺を初めて食べる子どもたちが多いのではないのでしょうか。楽しみにしててください。

## ★28日(火)の献立 ～日本の郷土料理 福岡県～

福岡県の郷土料理を取り入れた献立です。がめ煮は福岡県の代表的な郷土料理で、東京では「筑前煮」という名前が親しまれています。他にも福岡県で栽培が盛んな高菜を使った高菜ごはん、福岡県の名物であるさばを使った献立となっています。

## ★29日(水)の献立 ～世界の料理 韓国～

中野区は韓国のソウル市ヤンチョン区と姉妹都市関係を締結しています。ヤンニョムチキンは韓国発祥で、韓国では定番のファストフードとして親しまれています。揚げた鶏肉にコチュジャンをベースにしたタレをからめます。また、チャプチェは春雨を使った炒めものです。

## ★30日(木)の献立 ～東京都の郷土料理～

東京23区の郷土料理を取り入れた献立です。つくだ煮は江戸時代から保存食として親しまれています。江戸の街で漁業の中心地だった佃島(現在の中央区佃エリア)で作られていたことからつくだ煮と呼ばれています。また、関東風おでんは、こいくちしょうゆを使い、味や出汁の色が濃いのが特徴です。甘辛くしっかりと味をつけて煮込みます。