

給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年12月発行

冬休みが始まります

冬休みには行事がたくさんあります。元気に楽しく過ごせるよう手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。また、寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べるよう心がけましょう。

1月の行事と食べ物

日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。1月には、正月をはじめ、いろいろな行事食があります。おうちで食べる人もいるのではないのでしょうか。

○正月<1月1日>：おせち料理



季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節(おせち)」と呼んでいました。現在では、正月に食べる料理のことをいいます。

○正月<1月1日>：お雑煮



お雑煮に欠かせないもちや、神様にお供えていたもちを下げ、そのご利益も一緒にいただくという意味がこめられています。地域や家庭によって具材や味付け、もちの形などさまざまです。

○鏡開き<1月11日>



神様にお供えてい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年の幸せを願います。

○人日の節句<1月7日>：七草がゆ



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新年の無病息災を祈ります。

○小正月<1月15日>：小豆粥



この日に小豆がゆを食べると病気になるかわかっています。

○二十日正月<1月20日>



正月の祝い納めの日とされ、正月のお祝いの行事がすべて終了する日です。お供えていたものをすべて下げ、食べつくす風習がある地域もあります。

2月 献立掲示板

月	火	水	木	金
	【初午(はつうま)】 2月最初の「初午の日」のことをいい、稲荷神(いなりしん)のお祭りが行われる日です。 稲荷神は、農業や商業の神様としてあがめられてきました。その神の使いがキツネとされており、初午にはキツネの好物のいなり寿司や油揚げを奉納するようになったそうです。	1 麻婆豆腐 麻婆豆腐の中に入っている野菜は、調理員さんが包丁で全てみじん切りにしています。	2 かぼちゃクッキー かぼちゃピューレを練りこんでクッキー生地を作り、調理室のオープンで焼きます。	3 節分献立 餅や大豆を使った献立や、鬼の形をしたかまぼこなど節分にちなんだ食材が登場します。
6 初午献立 キツネの好物といわれる「油揚げ」を使用してこぎつね丼を作ります。ご飯にかけて食べてくださいね。	7 りんごジャム 生のりんごと砂糖を煮詰めて作りまします。レモン汁を少し入れるのもポイントの1つです。	8 キムチチゲ 韓国で「チゲ」は鍋料理のことをいいます。体が温まる料理です。	9 手作り黒ごま団子 黒ごまの餡(あん)と、ゆでた白玉団子をかからめて作りまします。	10 ポテトサラダ 男爵(だんしゃく)という種類のじゃがいもを使います。
13 愛媛県 給食味めぐり 瀬戸内海に面した今治市では、鯛の一本釣り漁が盛んです。鯛は、愛媛県を代表する魚にもなっています。	14 鯖のねぎ塩だれ みじん切りにした白ねぎと塩、黒こしょう、しょうゆなどの調味料を合わせたタレを焼いた鯖の上にかけてまします。	15 ラッキー人参 カレーの中にラッキー人参が隠れています。当たった人はラッキーなことが起こるかも!?	16 こんにゃく寒天 食物繊維が豊富でこんにゃくの弾力ある歯ごたえと、寒天のぷるぷるとした食感を同時に味わうことができます。	17 第三中学校 生徒献立 家庭科の授業で1年生が考えてくれました。寒い時期に体が温まるような献立になっています。
20 パリパリチキン 鶏肉の周りに付いているパリパリの正体は、コーンフレークです。	【節分】 節分は、季節の分かれ目を意味しており、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼ぶことが多いです。節分といえば「豆まき」ですが、豆まきには、いった大豆がよく使われます。大豆は昔から、さまざまな食品や調味料へ姿を変えて食べられています。みなさんは、大豆からできている食べ物をいくつか知っていますか?			
27 切り干し大根のナムル 切り干し大根をナムルの味付けにアレンジしました。	28 くず汁 くず粉でとろみをつけた汁物です。関西では、奈良県の吉野くずが有名です。	大豆からできる食べ物 大豆の収穫から加工までの流れを説明する図表。大豆は若いうちに収穫し、発芽させ、煮る、蒸す、絞る、油を抽出するなどの工程を経て、様々な食品に加工されます。		