

給食だより

令和4年度
1月号

家庭数

令和5年1月10日
西東京市立碧山小学校
栄養士 亀谷 妙

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年はおうさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き(新潟県)

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。



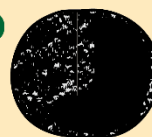
めはりずし(和歌山県)

高菜漬けで、大きなおにぎりをくるんだもの。



ばくだんおにぎり(島根県)

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

~1月の献立から~



11日(水) 七草雑炊

春の七草から「せり」「すずな(かぶ)」「すずしろ(だいこん)」を入れて、お正月のごちそうで疲れた胃腸に優しい雑炊を作りました。

13日(金) 小豆芋まんじゅう

1月15日の小正月にちなみ、小豆粥のかわりに小豆をのせた蒸しまんじゅうを作りました。江戸時代より前は小正月までが正月とされ、どんど焼きで松飾などを焼いて正月の終わりとしていました。お正月に忙しく働いていた女性がやっと休めるため、女正月という別名もあつたそうです。

23日(月) くじらの竜田揚げ

戦後、貴重なタンパク源として、日本の食卓を支えた鯨料理の代表的なメニューです。日本における本格的な捕鯨の起源は、江戸時代の和歌山県太地町(たいじちょう)とされますが奈良時代の文献に鯨肉贈答の記述があることから、鯨を食べる習慣は、より古くからあつたといわれています。

30日(月) 大平(おおひら)

山口県の郷土料理”大平”です。鶏肉や里芋、にんじん、ごぼう、高野豆腐などを使った煮物料理です。本来は、直径50cmほどある大きな平たいお椀を使って盛り付けるため、この名前が付いたそうです。

1月給食費引き落とし日のお知らせ

引き落とし日：1月10日(火)

1・2年生：4,370円 3・4年生：4,640円 5・6年生：4,900円

※給食費は、給食で使用する食材を購入するために使われます。計画的な給食運営のため未納のないようお願いします。前日までに、残高のご確認をお願いします。