



令和2年1月8日
西東京市立本町小学校



あけましておめでとございます

新しい年がスタートしました。充実した冬休みを過ごすことができましたでしょうか。今の学年で過ごすのも残り3か月となりましたね。今年1年も早寝早起きと規則正しい食生活をこころがけ、元気に過ごしましょう。



しょうがつ あたら ねん こううん けんこう ほうさく とし
お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳
がみさま かく かてい むか ねんちゅうぎょうじ しょうがつ た
神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせ
りょうり ぞうに としがみさま そな かみさま おな
ち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じ
もを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。



しんねん ねが こ えんぎ よ
新年への願いを込めた、縁起の良
た もの つか とくちょう としがみ
い食べ物を使うのが特徴です。歳神
さま むか にた
様をお迎えしているときは煮炊きを
つつし りょうり つく ひと しょうがつ
慎むとともに、料理を作る人がお正月
かかん やす さ
の3日間くらいは休めるようにと、冷
ほぞん き りょうり つく
めてもおいしく保存の利く料理が作
られます。



むかし かがみ かみさま やど かが
昔は、鏡に神様が宿ると考えられ
ていました。その鏡の形に似せて、丸
たい つく かさ かがみ
く平らに作ったもちを重ねたのが鏡も
としがみさま そな いえ
ちで、歳神様へのお供えにします。「家
だいたいづつ だいたい
が代々続く」ように、橙というミカン
か かじつ うえ の
科の果実をもちの上に載せ、エビや
こんぶ えんぎ よ かざ
昆布など縁起の良いものを飾ります。



はい しろもの ちいき かてい
もちの入った汁物で、地域や家庭
ぐざい あじ
によって具材も味つけもさまざまで
ちゅうぶ ちほう さかい ひかく しかく
す。中部地方を境に、東は四角いもち、
にし まる つか ところ おお
西は丸いもちを使う所が多く、あんこ
い ところ
入りのもちを入れる所もあります。

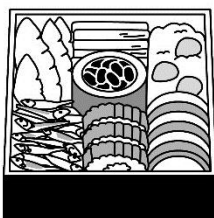


やくそう つく とそさん さけ
薬草で作られる「屠蘇散」を酒や
ひた つく やくしゅ かぞく けん
みりに浸して作る薬酒。家族の健
こう ねが ねんれい わか ひと じゅん の
康を願い、年齢の若い人から順に飲
みます。子どもが飲む場合は、アル
と
コールを飛ばしておくといいでしよう。

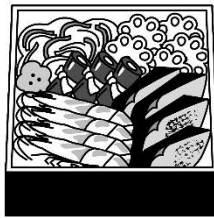
おせち料理の中身を知ろう！



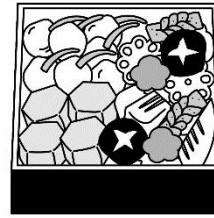
いち じゅう
一の重
くろまめ かず こ
黒豆や数の子などの
「祝い肴」、きんとん
やかまぼこなどの
「口取り」を入れる。



に じゅう
二の重
うみ さちや もの
海の幸などの焼き物
や、紅白なます、酢
ばすなどの酢の物を入
れる。



さん じゅう
三の重
さんいも、くわいなど、
やま さんちや にもの
山の幸などの煮物
や、筑前煮を入れる。



たづく だてまき
田作り (ごまめ) だてまき
こうはく かず こ くろまめ
紅白かまぼこ 数の子 黒豆
たたきごぼう きんとん

えび や つか な こぶまき
えび 焼き魚 こぶまき
こうはく れんこん (ずばす)
紅白なます れんこん (酢ばす)

さんいも (や がつ 頭) くわい
さんいも (八つ頭) くわい
やさい にもの ちくぜん に
野菜の煮物 筑前煮

献立より

9日(木) 松風焼き

おせちにも入る料理。給食では鶏のひき肉と豚のひき肉に豆腐を入れ、表面にごまを散らして作ります。裏にはごまを散らさないことから、「裏がない＝隠し事がない」という意味になり、その先の1年間隠し事をせず、まっすぐに生きられるようにという願いが込められています。

10日(金) 鏡開き

1月11日は鏡開きです。お正月に飾る鏡餅には年神様が宿るとされ、その力が宿った鏡餅をいただくことで1年間の無病息災を願います。給食では白玉団子にゆであずきをかけていただきます。



21日(火) カナダ料理

メープルトースト・・・世界に流通しているメープルシロップのうち80%がカナダで作られている。そんなメープルシロップを食パンに塗ってトーストにします。
サーモンチャウダー・・・サーモンはカナダを代表するシーフード。スモークサーモンにしたりグリルにしたりして食べられている。

22日(水) 備蓄米を使った給食

西東京市が災害時のために備蓄していたアルファ化米を使用します。非常時に備えて御家庭でも準備をしておきましょう。



24日(金)～31日(金) 全国学校給食週間

27日(月) 東京都の郷土料理・・・深川飯、ちゃんこ汁

29日(水) 明治22年の給食・・・給食が初めて作られたのは明治22年のこと。当時の給食を再現した献立です。

12月の給食食材の主な産地

【野菜】		にら	栃木県	【肉・魚・卵・牛乳】	
キャベツ	西東京市	にんにく	青森県	豚肉	群馬県
長ねぎ	西東京市	しょうが	高知県	鶏肉	青森県
白菜	西東京市	ごぼう	青森県	たらこ	北海道
大根	西東京市	しめじ	長野県	いか	青森県
人参	西東京市	セロリー	愛知県	ぶり	長崎県
	東京都	えのき	長野県	さば	長崎県
小松菜	西東京市	もやし	栃木県	牛乳	群馬県
	茨城県	【米、乾物、海藻】			北海道
玉ねぎ	北海道	米	新潟県		千葉県
じゃがいも	北海道		岩手県	卵	群馬県
パセリ	千葉県	大豆	北海道	【果物】	
ほうれん草	東京都	干しいたけ	九州、四国	りんご	山形県
ブロッコリー	香川県	わかめ	徳島県	みかん	愛媛県