1月給食だより

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？新型コロナウィルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには，きちんと手を洗うこと，食事をしっかり食べること，ストレスや疲れをためこまないことが重要です。引き続き，一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて，年末年始は生活習慣が乱れやすく，食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし，『正月太り』を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

- よくかんで味わって食べる
- 主食とおかずをバランスよく食べる
- 調味料を使い過ぎない
- 腹八分目を心がける

季節のおたより　1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる１月には，この１年を無事に過ごせるように，家族の健康や幸せを願って食べられる，さまざま行事食があります。

1日～ 正月　おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが，縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句　七草がゆ

７種類の若菜を入れたおかゆを食べ，無病息災を願います。

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

11日 鏡開き　お汁粉

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り，お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月　あずきがゆ

あずきの赤い色には，悪いものを追い払う力があると信じられており，おかゆにして食べます。

郷土料理クイズ　お雑煮編

お正月に食べるお雑煮は、地域によって大きな違いがあります。下の7つの県で見られるお雑煮について書いてあるカードを探して、番号を（　）に書きましょう。8枚目のカードは、あなたの知っているお雑煮について書いてみましょう。

1 おもちの形 ○　特ちょう：大根、里いもなどの具で、白みそ味。おもちを汁から出してきな粉につけて食べる。

2 おもちの形 ○　特ちょう：とり肉、アナゴ、かまぼこ、凍り豆腐など具だくさんのすまし汁。

3 おもちの形 □　特ちょう：里いもや大根、塩ザケが入り、最後にイクラをのせたすまし汁。

4 おもちの形 ○　特ちょう：あまいあんこ入りのもちが入り、白みそで味つけする。

5 おもちの形 □　特ちょう：とり肉、山菜、姫たけのこなど具だくさんのすまし汁。

6 おもちの形 ○　特ちょう：かまぼこやしいたけ、カキが入ったすまし汁。

7 おもちの形 □　特ちょう：すまし汁に海藻を干した“はばのり”をたっぷりのせる。

8 書いてみよう！　おもちの形　特ちょう

こたえ

秋田県（5）　新潟県（3）　千葉県（7）　奈良県（1）　広島県（6）　香川県（4）　長崎県（2）

※同じ県でも、地域や家庭によって違いが見られます。

世界の料理の日　アメリカ　１月26日（火）

「チリコンカン」

アメリカは，イタリアの探検家コロンブスがアメリカ大陸を発見してから，世界中の国からの移民，開拓により，めざましい発展をとげました。

チリコンカンはアメリカのテキサス州で誕生したといわれる，豆とひき肉の煮込み料理です。本来は，チリの辛味がきいたスパイシーな料理ですが給食では，甘みをきかせ食べやすくしました。

郷土料理の日　北海道　１月29日（金）

「石狩汁」

北海道の郷土料理に石狩鍋があります。石狩鍋は鮭の身や骨などのアラと豆腐，大根，椎茸，にんじん，長ネギなどの野菜をみそ仕立ての汁で煮込んだものです。 給食では，汁を多くして石狩汁として提供します。

★お知らせ　給食費補助について★

給食費を完納し未納がない保護者に，子育て応援学校給食費補助金を交付いたします。

補助金交付申請書（令和3年2月頃発送）が届きましたら，必ずご提出をお願いいたします。

また，給食費そのものが半額，全額無料になるわけではありませんので，ご理解の程，よろしくお願いいたします。

問い合わせ先　　境町立学校給食センター

☎：86－5907