1月 給食だより

謹賀新年

新年を迎え，気持ちも新たに学校生活が始まりました。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。

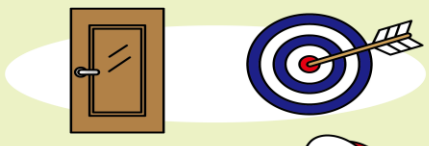
冬の野菜は甘い!?

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，雪がたくさん降る地域では，「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。

なぞときに挑戦！ この食べもの なあに？

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか？ □ の５つの絵をヒントに、□ に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」▶ ＝ ひじき

①  ＝ □

② ＝ □

③ ＝ □

おせち料理のひとつだよ

④

－ 1 ＝ □

漢字で書いてみて！

⑤

＝ □

ヒント

こたえ ①トマト［戸と的］ ②小松菜［コマと綱］ ③きんとん［金と豚］ ④白菜［漢字の百（100）から一（1）を引いて「白」］ ⑤なます［なすの間に「ま」を入れる］

季節のおたより

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも，7日の「人日の節句」，11 日の「鏡開き」，15 日の「小正月」と，正月業事が続きます。人日の節句には，７種類の若菜を入れた「七草がゆ」を，小正月には，小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて，１年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも，ぴったりな行事食です。

また，鏡開きでは，歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて，お汁粉などにして食べ，家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

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。

１月７日の早朝（または前日夜）に，まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら，**「七草なずな　唐土の鳥が　日本の国に　渡らぬ先に…」**などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

世界料理の日　中国　１月25日（水）

「おこげスープ」

中国は，世界で最も人口が多く，地域によって独自の食文化があり大きく４つに分かれ，北京料理，四川料理，広東料理，上海料理が四大料理とされています。

中華おこげを使った料理は四川料理にあたります。揚げたおこげにトロリとしたあんをかけると，派手な音と香ばしい香りがしますので，中華料理店ではお客の前の卓上で行うパフォーマンスが定番だそうです。

郷土料理の日　北海道　１月30日（月）

「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。