

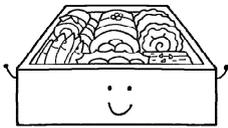


# 給食だより

令和5年12月25日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜康史  
栄養士 森田 真菜美

年末から年始にかけて、日本には様々な行事食があります。大晦日に食べる年越しそばや、お正月に食べるおせち料理などは、昔から食べ継がれている特別な食べ物です。冬休みは、お子様と一緒に行事食を作ったり食べたりして、日本の食文化に触れる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

新年も給食室一同、心を込めて安全・安心でおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

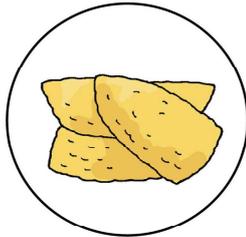


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

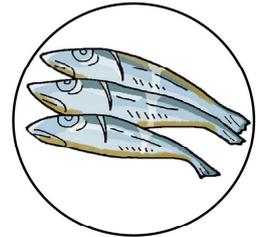
### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



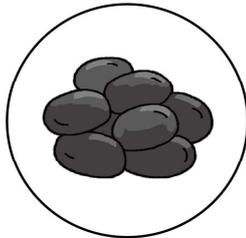
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



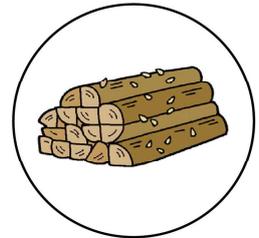
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や急災の願いが込められています。



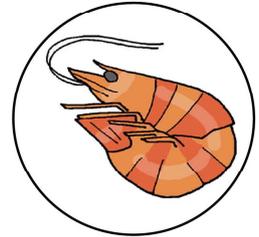
### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



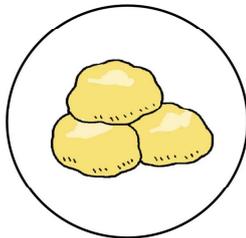
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



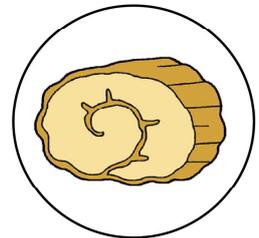
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。





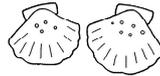
# こんだてしょうかい 1月の献立紹介



## 11日(木) 鏡開きの行事食

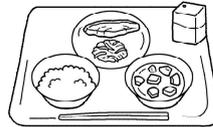
1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お正月の間、年神様にお供えしていた鏡餅を食べる日本の伝統的な習わしです。「切る」という言葉は縁起がよくないため、とんかちなどでたたいて「開く」と言います。鏡開きにちなみ、油揚げの中にお餅を入れて甘辛く煮た餅巾着を作り、うどんに添えます。

## 19日(木) 北海道ホタテ応援メニュー



北海道森町の「全国学校給食ホタテ提供事業」により、森町産のホタテを無償提供いただけることになりました。ホタテがたっぷり入ったクラムチャウダーを作ります。

## ◇◆全国学校給食週間◆◇



## 24日(水) はじめての給食

学校給食の始まりは明治22年。実際の献立は、おにぎり、焼き鮭、漬物だけでしたが、給食では栄養価を考慮して豚汁をつけています。その後、戦争で給食が出せなかった時期を経て、昭和21年12月24日に給食が再開され、冬休みと重ならないよう1ヶ月後の1月24日から30日を全国学校給食週間としました。

## 25日(木) 昭和25年ごろの給食

戦争が終わり、給食支援物資として小麦粉が届いたことから、主食は毎日パンでした。

## 26日(金) 郷土料理 東京都

現在の給食は、日本の伝統的な和食を子どもたちに受け継いでいく役割も担っています。深川飯は、東京都江東区が発祥のあさりを使ったご飯です。

## 29日(月) 地産地消メニュー

東京都でとれた食材を使った献立です。キメジは、キハダまぐろの幼魚です。八丈島産キメジのミンチを使ってメンチカツを作ります。給食で使用する小松菜は、一年を通して東京都産を使用しています。冬の小松菜は、特に甘みがあってえぐみが少なくおいしいです。また、カルシウムが豊富なので、成長期の子どもたちに食べてほしい野菜のひとつです。

## 30日(火) 世界の料理 フランス

コック・オ・ヴァンは、鶏肉の赤ワイン煮込みです。給食では本場のものよりもワインは控えめに、ケチャップなどを加えて食べやすくアレンジします。