

# 給食だより

2024

# 1月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください 1月の栄養目標 免疫力を高める食事をしよう

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## 正月(1/1~)



### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿

- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち  
雑煮

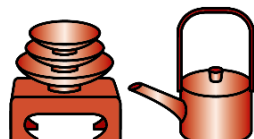


小豆  
雑煮



### お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



## 鏡開き(1/11)



### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



## 人日の節句(1/7)



### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

## 小正月(1/15)



### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

## 二十日正月(1/20)



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 献立紹介 七草がゆ

〈材料 4~5人分〉

- 米 1合
- ☆だし汁 1リットル
- 酒 小さじ1
- 塩 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1 (お好みで)
- せり 2g
- なずな 2g
- ごぎょう 2g
- はこべら 2g
- ほとけのざ 2g
- すずな 30g
- すずしろ 30g

〈作り方〉

- ① かぶと大根は食べやすい大きさに薄く切る。それ以外の葉は、さっとゆでて水けをしぼり、1センチほどに刻む。
- ② かつおぶしを熱湯に3分ほど浸してだしをとる。
- ③ 鍋に洗った米、だし汁、酒をいれて中火にかける。沸いてきたら、米がくっつかないように軽く混ぜ、蓋をして10分ほど弱火にかける。
- ④ 大根を加えて10分、かぶを入れてさらに10分ほど煮る。
- ⑤ 炊きあがったら①の七草を入れ、塩としょうゆで味付けする。

- ☆だし汁・・・かつおぶし 20g
- 熱湯 1リットル

