

給食だより 1月号



令和7年1月 流山市立東部中学校

新しい年が明け、いよいよ本格的な寒さになってきました。気温が低く、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しています。食事の前にはしっかりと手洗い、うがいを行うこと、また、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることを心がけましょう。

* 1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です *

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割など、食についての関心を高め、より一層の充実をはかるために定められました。学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助により再開されました。この日は12月24日でしたが、現在は冬休みになるため、その1ヶ月後の1月24日から30日の1週間が全国学校給食週間になりました。

給食にたくさんの方が関わっていることに感謝する機会になればと思います。
この期間の給食は、以下の献立に特産物や郷土料理を取り入れています。



●24日…鰯（いわし）のかば焼き丼

千葉県は海に囲まれ、海産物にも恵まれており、いわしの漁獲量は全国でも上位です。

●27日…野沢菜（のざわな）チャーハン

流山市は長野県信濃町と姉妹都市です。野沢菜は長野県の野沢温泉村を中心とした地域で作られたことからこの名前が付けました。

●28日…どさんこ汁

どさんこは、漢字で「道産子」と書き、北海道で生まれた物をあらわす言葉です。北海道でたくさん生産されている野菜であるじゃがいもやコーン、人参などを取り入れ、仕上げにバターを加えていることが特徴の具だくさん汁物です。

●29日…にんじんしりしり

にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理。「しりしり」（正確には語尾を伸ばした「しりしりー」）は、沖縄県の方言で「すりおろす動作」、すりおろす時の音の「すりすり」を表します。沖縄県内では、専用のすりおろし器があるそうですが、ない場合は千切りにします。にんじんを炒めてから、卵でとじた料理です。

●30日…呉汁（ごじる）

呉汁は大豆を使った料理です。大豆は古来より日本の食生活を支えてきた食材であるため、全国各地で郷土料理に取り入れて食べられています。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」または「醐」といいます。呉汁は、その呉をみそ汁に入れて作ります。

* 正月のおせち料理について *

おせち料理はもともと旧暦の季節の変わり目の「節日（せちにち）」に神様に供え、それをいただくものといわれています。本来は五節句（人日：じんじつ、上巳：じょうし、端午：たんご、七夕：しちせき、重陽：ちょうよう）の時のものでしたが、そのうち重要な正月の料理だけを表すようになりました。

おせち料理の意味や込められた願い

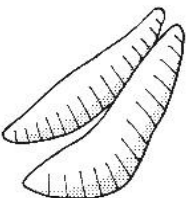
黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



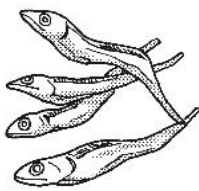
数の子

にしんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



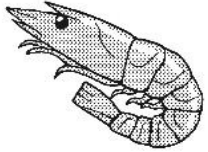
田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。



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いう願いが込められています。



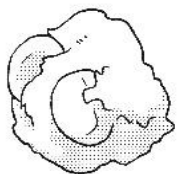
こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。



きんとん

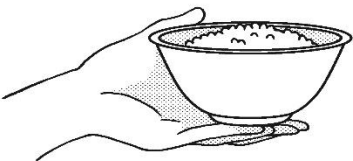
「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。



©少年写真新聞社2023

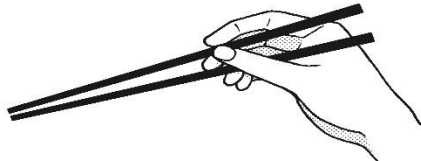
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



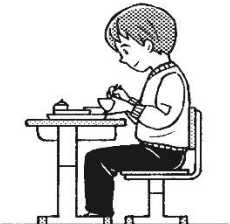
親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机の間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

©少年写真新聞社2024