

# 給食だより 1月号

北区立王子第一小学校  
令和5年12月25日  
栄養士

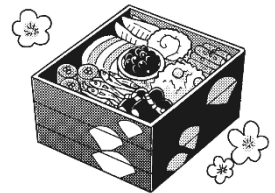


今年もあと残すところ少となりました。冬季は楽しいイベントがある一方で、空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性のインフルエンザが流行する時期でもあります。また、寝不足が続いたり食事を抜いたりすると体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、手洗い、うがいなどの感染対策を引き続き行いましょう。

## ☆おせち料理について知ろう！☆

おせち料理は、もともと旧暦の季節の変わり目（正月、ひな祭り、端午の節句など）にお供えて、家族で食べるものでした。現在では、正月の料理として食べられています。

おせち料理には、様々な願いや意味が込められています。それぞれの料理の願いや意味を、ぜひ話題にしてみてください。



<p>数の子(にしんの卵)</p>  <p>たくさんの卵があるので、「代々家が栄えますように」という願いが込められています。</p>	<p>黒豆</p>  <p>「まめ」は健康を意味し、「家族が元気で過ごせますように」という願いが込められています。</p>	<p>田づくり</p>  <p>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」の願いが込められています。</p>
<p>えび</p>  <p>「えびのように腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められています。</p>	<p>こぶ巻き</p>  <p>「よろ“こぶ”」という語呂合わせから、縁起のよい食べ物とされてきました。</p>	<p>きんとん</p>  <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、「豊かな一年を過ごせますように」という願いが込められています。</p>


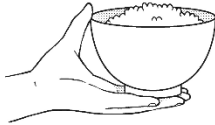

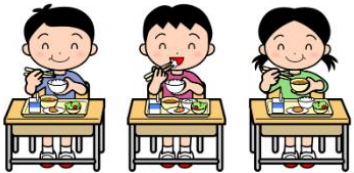
### ★1月11日は鏡開きです★

鏡開きは、お正月の間、神様にお供えていた鏡餅を「おしるこ」や「お雑煮」にして食べる行事です。「神様の力で一年間病気をしないで過ごしましょう」という願いが込められた行事です。

給食でも鏡開き献立として、「白玉あずき」をいただきます。

## 1月給食目標・・・食事のマナーを身につけましょう

食事のマナーには、「食べるときの姿勢」「食器や箸の扱い方」「食事のあいさつ」などがあります。マナーとは相手を思いやる気持ちでもあります。マナーを身につけて、楽しい食事をしましょう。

<p>食器を正しく置きましょう。</p>  <p>主食は左側、汁物は右側に置きます。</p>	<p>食事のあいさつをしましょう。</p>  <p>心を込めて食事のあいさつをしましょう。</p>	<p>箸を正しく持ちましょう。</p>  <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。</p>
<p>茶わんや汁わんを正しく持ちましょう。</p>  <p>4本の指で器の下の部分（糸底）を持ちます。</p>	<p>よい姿勢で食べましょう。</p>  <p>ひじをつかないで食べましょう。</p>	<p>食事中にふさわしい話題で、食事を楽しみましょう。</p> 

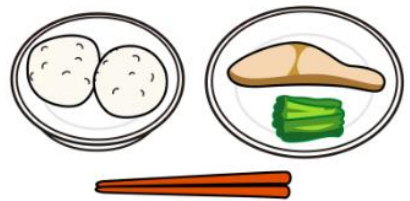
### ☆全国学校給食週間について☆

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県で、無償で昼食を提供したのが始まりとされています。当初の献立は、「おにぎり」と「漬物」でした。その後、「給食」として全国各地に伝わりました。

現在の給食は、子供たちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材となるように作られています。

学校給食週間では、学校給食の意義や役割について考える機会となるよう、給食が始まった頃の献立や、昔からある献立、郷土料理をいただきます。



#### ～1月献立表の配布について～

1月の献立表は、1月9日（火）に配布します。1月9日（火）は給食がありません。今年も、学校給食にご理解とご協力いただき、ありがとうございました。



# ★給食レシピ★

～ こぎつねごはん ～

きつねの好物、油揚げがたっぷり入ったごはんです。

献立名/食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
米	72.0 g	288.0 g	約2合	①米は洗米し浸漬し、調味料を加えて炊く。
日本酒	1.0 g	4.0 g		
しょうゆ	1.0 g	4.0 g		②さやいんげんは茹でる。
しお	0.1 g	0.4 g		③小さめの片手鍋に油をしき、鶏ひき肉を炒める。日本酒を加え、色が変わるまで炒める。
水 ※ご家庭で調整してください。	78.0 g	312.0 g		
油	0.3 g	1.2 g		④にんじんを加え、火が通るまで炒める。
若鶏ひき肉	10.0 g	40.0 g		⑤油揚げ、Aを加え、煮る。
日本酒	1.0 g	4.0 g		
にんじん	5.0 g	20.0 g	せん切り	⑥ごはんと具、さやいんげんを混ぜ合わせる。
油揚げ	10.0 g	40.0 g	細い短冊	
三温糖	1.5 g	6.0 g	┌	★4人分で、2合(300g)のお米を使用し、同様に作ることもできます。その際には、お米を炊くときに使用する調味料の量を少し多めに調整してください。炊飯器を使用
しょうゆ	4.0 g	16.0 g	A	
本みりん	1.5 g	6.0 g		する場合は、調味料と水で2合の目盛りに合わせて炊飯します。
出汁(かつお出汁)	3.5 g	14.0 g	└	
さやいんげん	3.0 g	12.0 g	斜め1cm	★「出汁」は「水」にしてもおいしく作ることができます。

※「1人分」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。