

給食だより

川崎市立住吉小学校
令和2年12月15日
第9号

今年も最後のひと月となりました。寒く乾燥している日が続いておりますが、風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗いをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な栄養、そして適度な運動で体の免疫力を高めることが大切です。

そしていよいよ冬休みが近づいてきました。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続きます。体調を整えて楽しい冬休みを過ごしてほしいです。お正月にはぜひ日本の伝統的な食文化であるおせち料理を味わってみてはいかがでしょうか。

「お正月の食文化」

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎える年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使います。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月は休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。



鏡もち
昔は、鏡に神様が宿ると考えられ、その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。



お雑煮
地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

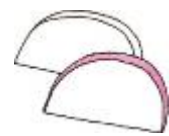


お屠蘇
薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作ります。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。



おせち料理には、それぞれ願いが込められています。こちらに記載しているもの以外にもありますので調べてみてはいかがでしょうか。

【かまぼこ】



紅白の色はおめでたさを表す。赤色は、魔よけ、白は清浄を意味している。

【たづくり】



かたくちいわしの稚魚を農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことから五穀豊穰を願う。

【たたきごぼう】



ごぼうは、地深くに根が入っていくので、家の基礎が堅牢であることを願うとされている。

じごうこんだて 自校献立 12月23日(水)

献立 (デザートは事前にセレクトしています。)

季節の食品 大根・ブロッコリーを使用)

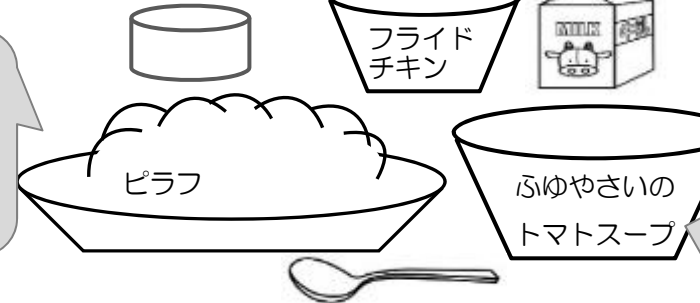
- ・ピラフ(ごはん)
- ・ぎゅうにゅう
- ・フライドチキン(2本ずつ)
- ・冬野菜のトマトスープ
- ・セレクトデザート

アレルギー原因物質	たまご	にゅう乳	こむぎ小麦	らっかせい落花生	そば	えび	かに
献立名							
ピラフ							
(ごはん)							
ぎゅうにゅう牛乳		○					
フライドチキン							
冬野菜のトマトスープ							
チョコレートケーキ	○	○	○				
いちごのプリン							

※チョコレートケーキ・プリンには大豆が含まれます。

油・とり肉・にんにく・塩・こしょう・片栗粉

チョコレートケーキ
または、いちごのデザート



精白米・ウイナー
たまねぎ・にんじん
ホールコーン
パセリ

油・ベーコン
たまねぎ・にんじん
大根・トマト水煮
ブロッコリー

1月の給食 寒い時期なので温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れています

「神奈川産品学校給食デー」・1月14日(木)

高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 塩だれキャベツ みそ汁
神奈川産の米・牛乳・大根・小松菜・キャベツを使用した献立です。

季節の食品

・キャベツ ほうれん草 小松菜 大根 白菜 ブロッコリー

新献立・1月8日(金) 沢煮鮎

細切りにした豚肉、ごぼうとせん切りにしたにんじん、大根をだして煮た、しょうゆ味の汁物です。青みに水菜が入ります。

新製品・1月13日(水) ももジャム 信州産のももを使ったジャムです。

【くろめ】



邪気払いの意味と、黒く日焼けるほどマメに、勤勉に働けるように…。

【きんとん】



漢字では「金団」とかく。黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物。

【こうはくなます】



水引きをかたどっているため、平安や平和を願う。

【だてまき】



形が巻物に似ているため、知識が増えるように…と願いを込めている。