

1月 給食だより

令和6年12月25日
台東区立 忍岡中学校
校長 金栄 晃弘



新しい一年が始まります！



「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。意味は「最初が肝心」ということです。家族みんなで健康に過ごせるように、年始めに一年間の食生活について目標を立ててみましょう。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



おせち料理



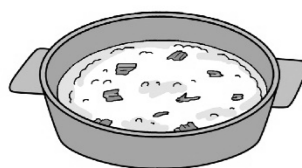
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

3年生 卒業リクエスト給食

年が明け、卒業までのカウントダウンが始まります。給食では、3年生を対象に

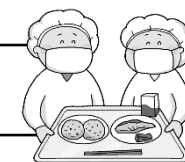
「卒業までにもう一度食べたいメニュー」のリクエストアンケートをとりました。はじめに、代表して3年生の給食委員が料理の選択肢を絞り、学年のみなさんにアンケートをしました。票が多かったものはもちろん、少数でもリクエストにあがったものは、できるだけこの3か月で食べられるように、メニューに取り入れていきたいと思います。楽しみにしててください。詳しくは献立表をチェック！

★1月に登場するリクエストメニュー★

- ・おかず部門より、第3位「スティックサラダ」
- ・デザート部門より、第2位「フルーツヨーグルト」



1月24～30日は「全国学校給食週間」



「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高める一週間です。忍岡中では、今年も食育の6つの観点のうち、「食文化」に焦点を当てた献立としました。5つの都県を取り上げ、名産品を使った料理や郷土料理などを提供します。

24日 長崎県

- ・ちゃんぽん麺
- ・長崎天ぷら
- ・かんざらし

- …野菜や魚介を使ったスープに、丸い太麺が特徴の麺料理です。
- …衣に味が付いたフリッターが原型の郷土料理です。
- …島原地域で食べられていた白玉のおもてなしスイーツです。



27日 秋田県

- ・あきたこまち
- ・いぶりがっこ
- ・ハタハタ

- …香ばしい香りとすっきりとした後味が人気の品種。
- …秋田県の代表的な燻製干しのたくあん漬け。
- …「ハタハタがないと正月が迎えられない！」と言われるほど、秋田県民の生活に密着してきた魚です。
- …炭焼きや伐採のために山籠りをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べていたものを鍋に入れたことが始まりです。



28日 岩手県

- ・じゃじゃ麺
- ・寒締めほうれん草
- ・がんづき

- …「盛岡冷麺」「わんこそば」とともに「盛岡三大麺」の麺料理です。
- …久慈市や八幡平市で生産されるほうれん草です。
- …県南地域を中心に県全域で食べられているお菓子です。



29日 山形県

- ・かわりごはん
- ・たら
- ・孟宗竹
- ・芋煮

- …具沢山の炊き込みごはんは「かわりごはん」と呼ばれています。
- …庄内地方の冬の味覚。鍋に入れた「どんがら汁」も有名です。
- …いわゆる筍を「孟宗」と呼ぶ。汁に入れた「孟宗汁」も有名です。
- …秋から冬の郷土料理。地域によって具材や味付けが異なります。給食では庄内地方の「豚肉・みそ味」で提供します。



30日 東京都

- ・あめりか芋
- ・江戸千寿ねぎ
- ・都産野菜
- ・ほうじ茶

- …新島村に伝わる希少な白いさつま芋。給食初登場です。
- …加熱することでトロトロに甘くなる、江戸時代から受け継がれている品種です。
- …東京都内(瑞穂町、立川市、日の出町、練馬区、東久留米市、足立区など)で採れた新鮮な野菜を取り寄せて使用します。
- …東京都瑞穂町にある茶工房で生産されたほうじ茶です。

