

給食だより 1月

平成31年1月 学校

あけましておめでとうございます。
お正月は、新しい年が迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。
新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かって新しい日々が続きます。
毎日寒いですが、バランスよく食べて風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

1月の目標
給食に感謝しよう
丈夫な体を作ろう

1/24 から 1/30 は全国学校給食週間です！

文部科学省では、毎年1月24日から30日までの一週間を全国学校給食週間とし、学校給食の意義・役割等について、児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ることとしており、全国的に学校給食に関する各種行事等が実施されているところです。

子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多くみられる今日、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



箸使いのマナーチェック

みなさんは、正しくお箸を使えていますか。日本は、箸食文化圏の中でも唯一、箸だけを使う国です。お箸を正しく使えと、食べやすいだけではなく、見た目も美しく、他の人にも良い印象を与えます。

次のような箸使いはマナー違反とされる箸使いなので注意しましょう。

- 寄せ箸：遠くの食器を箸で手元に引き寄せること。
- 突き箸：お料理に箸を突き刺して刺し箸 食べること。
- 迷い箸：どの料理にしようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。
- 指し箸：食事中、箸で人やものを指すこと。



お正月

一年の始まりを祝うお正月は、「歳神さま」を各家庭で迎える、年に一度の年中行事です。家の入り口に立てられる門松は、神さまを招くための目印です。一年の幸せを願い、家族が集まって共に食事をします。その際に供されるのがおせち料理です。

・おせち料理

地域ごとに様々なバリエーションがあるおせち料理ですが、共通しているのは、料理を食べることで健康長寿を願う点です。料理の一つ一つに願いが込められていて、黒豆「黒く日焼けする程、マメに働けるように」、数の子「子孫繁栄（卵の数が多いことから）」、車えび艶煮「長寿でいられますようにという願い（茹でるとお年寄りのように腰が曲がることから）」などがあります。

・お雑煮

お正月に食べるお雑煮は武士にとって大切に、正式な酒の肴（さかな）でした。お正月には必ず餅の入ったお雑煮とお屠蘇（とそ）がふるまわれていました。

・鏡餅

鏡餅などの丸い餅は神の魂の象徴とされていました。1月1日に鏡開きをすることで、歳神様をお送りし、お正月に区切りをつけるという意味があります。鏡餅を食べることを「歯固め」といい、鏡餅を食べて歯が丈夫な長寿を願う意味が込められています。

給食で

1月は給食で

干しいもいりかきあげが出ます！

干しいも

茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、私たちの住むひたちなか市や東海村などです。

正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始められました。干しいものは干すことによって栄養価が高くなります。特に、豊富な食物せんいはおなかの調子をととのえ、カリウムは体のむくみをとってくれます。

ワカサギ

霞ヶ浦・北浦はエサとなるプランクトンが豊富で、成長が早く脂がたっぷりのったワカサギがとれます。大きくても骨がやわらかいので、丸ごと食べることができます。様々な食べ方ができます。地元では煮干し、焼きワカサギ、佃煮、甘露煮、唐揚げ、天ぷらなどサイズに合わせて調理するそうです。

ワカサギ漁は夏から冬にかけて行われ、10cmを超える大きなものもとれます。ワカサギは傷つきやすいので、できるだけ傷をつけずに、鮮度も保つことができるように夜間に漁が行われます。

茨城をたべよう

とと(魚)きょう
たべよう

