

給食だより 1月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和5年1月11日

新しい年になりました。今年も安心安全な給食を毎日届けられるように努めてまいります。給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。

年末年始は、生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足になりやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、体を動かすことも意識しましょう。さらに感染症予防のための手洗いうがい、マスク着用、人混みを避けるなどを行い、元気に過ごしましょう。



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



七草がゆ



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が日本の国に 渡るぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味をぜひ味わってみてください。



全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町で始まったとされます。毎年1月24日から30日の一週間は全国学校給食週間として給食に感謝し、給食に関する様々な取組が行われ、給食について改めて考える期間となっています。

今年度の本校の給食週間は1月23日～27日です。今年の給食週間のテーマは、昨年に引き続き「日本全国の味を楽しもう!」です。全国の名物や郷土料理などを給食で味わってもらいたいと考えました。楽しみにしてください。詳しくは、給食週間特別号でお知らせします。

献立紹介 「肉みそ丼」

【材料(4人分)】

ごはん	4人分
豚肉(スライス)175g	
油	小さじ1/2
玉ねぎ	150g
油	少々
にんじん	25g
切干大根	25g
しょうが	小さめひとかけ
にんにく	ひとかけ
いりごま	小さじ2
赤みそ	30g
しょうゆ	小さじ1
さとう	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
豆板醤	少々
片栗粉	小さじ1/2
キャベツ	150g

【作り方】

玉ねぎ… 粗みじん
にんじん… 粗みじん
切干大根… 戻して、2～3cm 長さに切る 下茹でをする
しょうが… みじん切り
にんにく… みじん切り
キャベツ… せん切り

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎをよく炒め、取り出しておく。
- ② 鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを炒め豚肉を入れて炒める。
- ③ ②ににんじん、たまねぎ、切干大根を加えて炒め、④で調味し、水で溶いた片栗粉を入れる。
- ④ ③にごまを加える。
- ⑤ キャベツは茹でる。
- ⑥ ごはんの上にキャベツ、肉みそを盛り付ける。

※12月の給食では豚肉(スライス)で実施しましたが、通常は豚肉(ミンチ)を使用して実施しています。

1年1組のみなさんからの
リクエストです。