



新宿区立牛込第一中学校

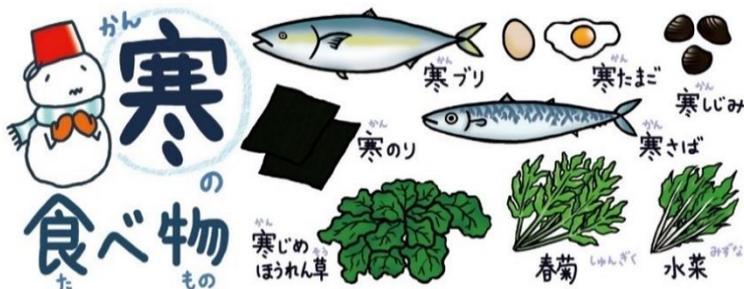
校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

1月は、旧暦で「睦月」といい、「みんなで仲むつまじくする月」ということから名付けられました。毎年の初めには、1年の幸せを願った様々な行事食が食べられます。給食でも日本の食文化や伝統的な食べ物を知らせる献立を取り入れています。日本に伝わる恵みの食材をとおして、感謝の気持ちを上手に伝えていきたいと思えます。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

今月の献立より

10日(金)*七草・鏡開き

日本では、1月7日に、春の初めに生える若菜入りのおかゆを食べて1年の邪気を払う風習が伝えられています。七草は体によい、食べられる薬草です。給食でもせり・すすな・すすしろなどを入れた七草ごはんを提供します。また、1月11日は、鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので「開く」という言葉を使います。給食には、すまし汁に、白玉を入れて「雑煮」風にしました。



23日(木)*大寒の卵献立

1年で最も寒さの厳しい時期に生まれた卵のことです。栄養満点の大寒の卵を食べると、その一年が健康に過ごせるといわれています。給食では「スパニッシュオムレツ」を提供します。

24日(金)～30日(木)*学校給食週間(学校給食の意義や役割についての理解と関心を深める週間)

この期間は、東京都産食材(ムロアジ・糸寒天・人参・明日葉・小松菜)を使った給食や、青森の郷土料理、韓国料理を提供していきます。ムロアジは、三宅島で水揚げされます。そして八丈島漁協女性部のみなさんが八丈島で加工し、都内の学校給食に届けられています。「東京都の子どもには東京の魚を食べてもらいたい」という願いが込められています。また、八王子には「とうきょう元気農場」という都内学校給食用の野菜を生産している畑があり、とれたての人参が届きます。ビタミン豊富な「はちみつ人参ゼリー」を作りますので楽しみにしてください。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。



「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。



長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。



「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく喜ばせるように願う。



昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。



豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。



富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちくり」をあしらう。



「まめ(元氣)に喜ばせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。



昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。



「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。