



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳 徹朗

栄養士 田中亜希子

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。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、日本の四季を通した恵みの食材で食文化や伝統的な食べ物を取り入れていきます。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

9日(金) *七草ご飯

日本では、1月7日に、春の初めに生える若菜(春の七草)入りのおかゆを食べる習慣があります。七草がゆを食べる理由は、3つあります。

- ①年末年始の食べ過ぎた胃腸をリセットするため。
- ②野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うため。
- ③無病息災を願うため



3学期の給食初日にせり・すすな・すすしろなどを入れた七草ご飯を提供します。



13日(火) *スキー汁

2年生は15日からスキー教室ですね。

冬ならではのスポーツを楽しんでください。13日は、新潟の妙高市の郷土料理「スキー汁」です。さつま芋を使用するのが特徴で、スキー板に見立てて具材を短冊に切ります。

24日(土)~30日(金)*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(島さつま揚げ・糸寒天・人参・明日葉の粉末・小松菜)を使った給食を提供していきます。八丈島は10月に2度にわたり台風が直撃し、食材の確保が困難な状態となっています。その中で、漁協女性部のみなさんと八丈島の栄養士さんが協力し、「キハダ(キメジ)」を原料の一部に使用した島さつま揚げを考案しました。「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、とれたての野菜が届きます。

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、それぞれの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「よくこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。

田作り・ごまめ



昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。

たたきごぼう



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。

くりきんとん



富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちくち」をあしらう。

黒豆



「まめ(元氣)」に暮らせるようにと願う。黒は魔よけの色とされる。

だて巻き



昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。

かすのこ・さといも



「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」に願う。