

給食だより 1月

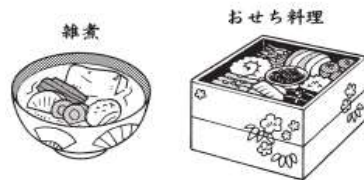
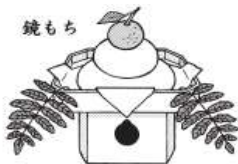
足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

新年あけましておめでとうございます。1月は正月をはじめ人日（じんじつ）の節句、小正月などの年中行事があります。年中行事は、昔から地域や家庭に伝え続けられているものが多く、その際に特別に食べる行事食があります。正月は雑煮やおせち料理などの行事食を食べる機会を大切にしたいですね。

正月

昔から正月はとても大切な年中行事でした。

12月から大掃除を行い、門松を立てて鏡もちを供え、雑煮やおせち料理の準備をします。大掃除は、年神様を迎えるために清めるという意味がありました。門松には年神様が宿ったといわれます。鏡もちも、古代の円形の鏡のように丸いもちを重ねて、年神様に備える神聖なものです。また、雑煮も供え物で、年神様にささげたものと同じものを食べることで、1年の健康や幸せを願っていました。おせち料理にも、田造（五穀豊穡（ごこくちょうほう）を願う）、黒豆（まめに暮らせるよう）など、いろいろな意味があります。



人日の節句

人日の節句は、1月7日でご節句のひとつです。この日の朝に、七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べます。これは、野山で若菜を摘み、自然の芽吹きをいただいて、活力を得る風習でした。

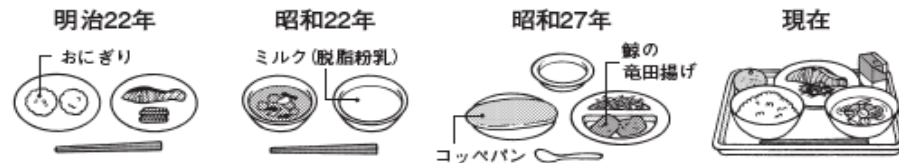


小正月

1月15日は小正月です。小正月には、もちを小さく丸めて柳の枝などに刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、どんと焼きや左義長とって、門や松や、しめ縄などを集めて積み上げて燃やします。この日でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、1月9日の野菜の日メニューより「白菜のクリームシチュー」を紹介します！

材料：4人分

・鶏肉	60g	食べやすく
・じゃがいも	200g	いちょう切り
・たまねぎ	230g	スライス
・にんじん	50g	いちょう切り
・しめじ	30g	小房に分ける
・油	小さじ1/2	
・いんげん豆		
・ガラスープ	20g	（水+鶏ガラ小さじ1/2）
・塩	2g	（小さじ1/2弱）
・こしょう	0.08g	（ひとつまみ）
・白菜	190g	短冊切り
・粉チーズ	小さじ2	
・生クリーム	小さじ2	

ホワイトルウ

・小麦粉	小さじ8
・油	大さじ1
・バター	4g
・牛乳	120g



作り方

- ①ガラでスープをつくる
- ②野菜はそれぞれ切る
- ③いんげん豆は、スープを少し加え、ペーストにする
- ④ホワイトルウをつくる
- ⑤油を熱し、鶏肉から順番に炒め、①のスープを加え煮る
- ⑥⑤が煮えたら、白菜を入れ、いんげん豆ペースト、粉チーズを入れ煮えたら④のルウを入れる
- ⑦最後に生クリームを入れて、調味し、仕上げる

給食費について

給食費は足立成和信用金庫の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませぬよう残高の確認等、ご協力お願いいたします。
※2月の引き落とし日は、**2月6日（水）**となります。

