

# 1月 給食だより

足立区立東島根中学校

日ごとに寒さが厳しくなってきました。明日から冬休みが始まります。大晦日やお正月は、ご馳走を食べたり夜更かしをしたりと不規則な生活になりがちです。食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

日本では昔からお正月にはお雑煮やおせち料理が食べられており、日本に伝わる食文化のひとつです。おせち料理には、さまざまな願いがこめられています。お雑煮は1年間、無事に過ごせるように願いながら食べます。作り方や中に入るお餅・具材・味付けは地域や家庭によってさまざまです。



12月31日 年越しそば

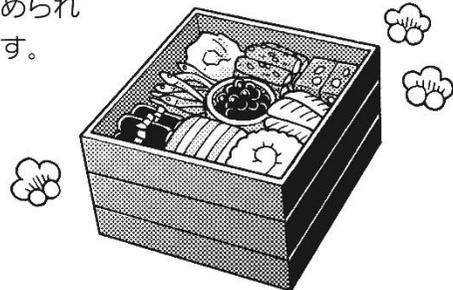


大晦日に食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、そばの細く長い形にちなんで長寿を延ばし家運を伸ばすことを願ったり、そばは切れやすいので一年の苦労や厄災を断ち切ったりして新年を迎えるなどさまざまな由来があります。

正月 1月1日

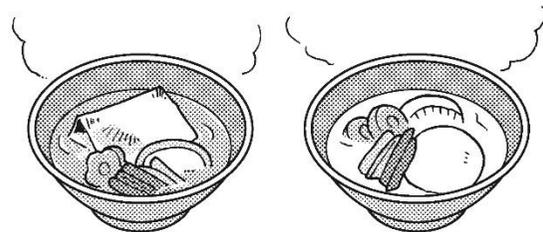
## おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



## 雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



関東風

関西風

## 1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



## 1月の献立より

- 1月9日：1月11日は鏡開きの日です。給食では餅の代わりに白玉を使ったおしるこを提供します。
- 1月14日：野菜の日給食「冬野菜の和え物」
- 1月24日：1月24日～30日は全国学校給食週間です。昭和20年～40年代の給食で出されていた「くじらの竜田揚げ」をメニューに取り入れました。
- 1月29日：北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」



## ツナコーントースト（12月18日献立より）



### 【材料 4人分】

食パン（6枚切り） 4枚  
 玉ねぎ 3分の1個（60g）  
 ツナ缶 1缶（70g）  
 マヨネーズ 大さじ2と1/2  
 塩 ひとつまみ  
 こしょう 少々  
 ピザチーズ 40g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、500W で約50秒加熱し、粗熱をとる。
- ② 油気と水気を切ったツナ・コーン・玉ねぎを合わせ、塩・こしょう・マヨネーズで味付けする。
- ③ 食パンに②をきれいに広げピザチーズをかけトースターで焼く。

簡単に作ることができるので、朝ごはんにもおすすめです。ぜひ、冬休みに作ってみてください。