

# 1月給食だより

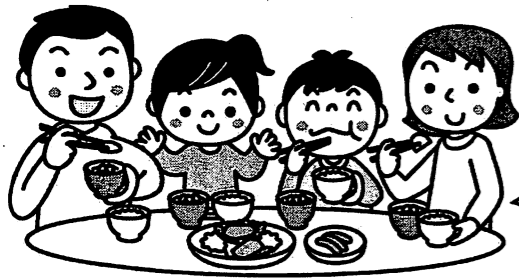
H29年度1月  
岩出市学校給食共同調理場



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願い致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、



朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。  
手洗い・うがいは忘れずに！

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。



正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<p><b>お雑煮</b> しょうがつ (正月)</p>	<p><b>はなびらもち</b> しょうがつ (正月)</p>	<p><b>鏡もち</b> しょうがつ かがみびら (正月・鏡開き)</p>	<p><b>ひしもち</b> まつ (ひな祭り)</p>	<p><b>ぼたもち・おはぎ</b> はる あき ひがし (春と秋の彼岸)</p>
<p>おもひがしにほんかく 主に、東日本では角 にしにほんまる もち、西日本では丸 かがけん もち、香川県ではあ い ん入りの丸もちが つか 使われます。</p>	<p><b>桜もち、花見だんご</b> さくら はなみ さくらいか (桜開花のころ)</p>	<p><b>柏もち、ちまき</b> かかわ たんご せつく たんご (端午の節句)</p>	<p><b>月見だんご</b> つせみ じゅうごや じゅうさんや (十五夜・十三夜)</p>	<p><b>亥の子もち</b> いこ きゅうれき かつ か (旧暦10月の はじ 初めの亥の日)</p>

お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。

## 1月の献立より

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんちゅう  
全国学校給食週間中のメニュー

「のっぺ」  
・・・紀ノ川流域の郷土料理です。大根、里芋、人参などを使った煮物で、大晦日や節分などによく食べられます。それぞれの家庭によって加える材料が少しずつ異なり、家ごとの味を作りあげています。

「なばなのごま炒め」  
・・・岩出市で採れたなばなを使った和え物です。なばなは、独特のほろ苦さとかすかな甘味が特徴です。なばな、小松菜、切干し大根、コーン、油揚げを油で炒め、ごま入りの調味料で味付けします。ごまの優しい香りが立つ一品です。

「くじらの竜田揚げ」  
・・・和歌山県の太地町はくじらの町として知られています。日本人にとってクジラは、ほとんど全身が食べられる“海からの幸”として大切にされてきました。くじら肉は、おいしいのはもちろんのこと、他の食肉と比べても高タンパク・低脂肪・低カロリーと三拍子そろった体にやさしいヘルシーなお肉です。

「加太わかめのスープ」  
・・・和歌山県は、海に囲まれているので海藻もたくさん採れます。加太のわかめは、天然のわかめです。養殖のわかめと比べて葉が引き締まっていて、歯ごたえがいいのが特徴です。

「おくすかけ」  
・・・「おくすかけ」は、宮城県郷土料理です。だし汁に季節の野菜を入れ、でんぷんでとろみをつけ冷めにくいよう工夫された料理です。山野に自生する葛の根からとった「くす粉」を材料に使用したため、そう呼ばれています。お客様が大勢集まるお盆やお彼岸、法事の時に作られる料理です。

「武者汁」  
・・・「武者汁」は、大分県杵築市の郷土料理です。魚のすり身の天ぷらと季節の野菜が入ったみそ汁です。昔は、魚のすり身が入った団子汁だったそうですが、城下町である杵築市を広く知ってもらうために「武者汁」と名づけられました。

「人参しりしり」  
・・・人参しりしりは、沖縄県の郷土料理です。スライサーなどで千切りにした人参を卵などと一緒に炒めた料理です。「しりしり」の由来は、スライサーを使う時の音からきているといわれています。