


# 1月給食だより

令和4年度 1月  
岩出市学校給食共同調理


新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



**新年の無病息災を願う正月行事**

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などに食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



**七草がゆ**

春の七草「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」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本くに わたさき など七草ばやしを唱える風習があります。」

※歌詞は地域や家庭によって異なります。



**小豆がゆ**

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

## 《 1月使用予定の地元食材 》

みそ、なばな、クレソン、黒あわびたけ、キャベツ、白菜、小松菜、チンゲンサイ、水菜、大根、かぶ、ねぎ、長ねぎ、みかん、いちご



## 1月の献立より

1月は、各地の郷土料理を多く取り入れています。



### 「いちご」

・・・ハウス栽培のいちごは、この時期に旬を迎えます。和歌山県オリジナル品種の「まりひめ」を予定しています。

### 「正月献立」

・・・和歌山県で昔から食べられている雑煮で新年を祝います。味付のりは、卯年のデザインがされています。さけの焼き漬は新潟県の郷土料理で、焼いたさけを醤油ダレに漬込む料理です。

### 「とんかつ・みそソース(小袋)」

・・・三重県や愛知県で食べられている「みそカツ」の味が、とんかつにみそソースをかけることで味わえます。

### 全国学校給食週間(1/24~30)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。

### 「くじらの竜田揚げ」(和歌山県からの食材提供)

・・・和歌山県の伝統食材である「鯨肉」を竜田揚げにします。県内には、鯨にまつわる祭りや伝統芸能、食文化が残されています。太地町では、今なお小型鯨類を対象とした漁業が行われており、地域の人が生きていくための産業として欠かすことのできないものとなっています。「くじらの竜田揚げ」は、給食ではとても人気のメニューです。

### 「さんが焼き」

・・・千葉県の郷土料理です。千葉県の房総半島の海でとれたアジやサンマを漁師たちが船の上でみそと一緒に細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。漁師は山へ仕事に行くときには、アワビのからにあまった「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家焼き」と呼びようになりました。給食ではハンバーグのように作られています。

### 「なばなのサラダ」

・・・去年好評だった岩出市特産のなばなを使ったサラダです。なばな農家さんおすすめの料理です。

### 「ささかまぼこの磯辺揚げ、ずんだもち」

・・・宮城県の名物笹かまぼこを使った磯辺揚げと、郷土料理のずんだもちです。ずんだもちは、枝豆の餡にもちをからめたお菓子です。ずんだもちは、給食センターで手作りします。