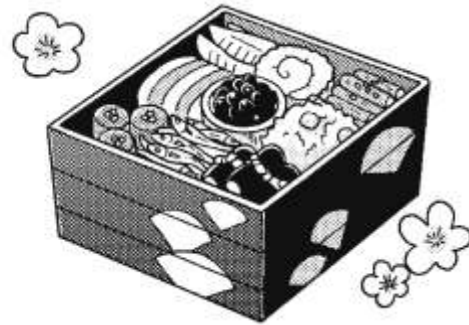


# 給食だより 1月 足立区立東島根中学校

新年が明け、再び学校生活が始まります。早寝、早起き、3食の食事をきちんと食べ  
ることを意識し、生活のリズムを整えて体調を崩さないようにしましょう。  
今年も安全でおいしい給食作りを行っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



## おせち料理の意味や込められた願い

|  |   |
|--|---|
| <p><b>黒豆</b></p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p>         | <p><b>数の子</b></p> <p>にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>   |
| <p><b>田づくり</b></p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。</p>  | <p><b>えび</b></p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p>  |
| <p><b>こぶ巻き</b></p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p>                       | <p><b>きんとん</b></p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p>   |



## もりもり給食ウィーク結果



12月2日（月）～6日（金）に、もりもり給食ウィークを実施しました。保健給食委員会の生徒を中心に、全員で協力して準備や片付けを行い、全部のクラスが目標時刻の12時55分までに「いただきます」をすることができていました。引き続き、クラス全員で協力をして、より良い給食時間を過ごしましょう。

### 「もりもり給食チェック表」の得点が優秀なクラス

- 1年生 2組
- 2年生 1組・2組・3組
- 3年生 1組・2組・3組

各学年で1位のクラスには、給食リクエスト権がプレゼントされました。リクエスト料理は1月～3月の給食に登場します。どの料理が選ばれたかは、献立表をチェックしてください。

### クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



「れんこんに穴があいているのはなぜ？」というクイズの答えは、①酸素を取り入れるためです。

### 冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

## 1月の献立紹介

### 10日(金) 季節の給食「鏡開き」

1月11日は、鏡開きの日です。正月にお供えした鏡餅を木づちで割り、割った餅を食べて、1年の平和や健康を願います。給食では、餅の代わりに白玉を使ったおしるこを作ります。

### 20日(月) 野菜の日給食「切干大根」

#### ごはん 切干大根入り卵焼き じゃこ和え みそ汁

乾燥させて作られた切干大根。干すことで大根の甘みとうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれます。

整腸作用のある食物繊維や、むくみや高血圧予防効果のあるカリウムが豊富に含まれています。

切干大根を戻し細かく切り、卵とひき肉やみじん切りにした野菜と一緒に混ぜて合わせてオーブンで焼き上げます。