

# 給食だより



2017年  
1月号  
京ヶ瀬中学校

今月のめあて 日本の文化に関心を持ち、郷土料理の文化を理解しよう！



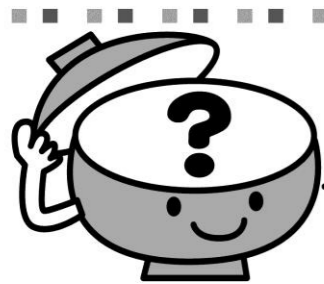
## あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

**1月の行事食**

正月 おせち料理  
七草 (1/7) 七草がゆ  
鏡開き (1/11) お汁粉 など  
小正月 (1/15) あずきがゆ



## あなたの家のお雑煮は？



日本は周りを海に囲まれている島国で、南北に長い地形が特徴です。地域によって地理や気候が異なることから、各地でさまざまな食文化が形成されてきました。現在では、伝統料理を家庭で作って食べる機会が減ってきていますが、お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭の味が受け継がれているもの一つではないでしょうか。だし、味つけ、具、もちの形…皆さんの家では、どんなお雑煮を食べましたか？いろいろな材料を入れて煮る「雑煮」です。献立に給食風雑煮汁を入れました。

### 「郷土料理」と毎日の食

「食事」は、私たちの生活全般において大変重要なものです。私たちは、その土地でできた旬の食材や保存食を上手に組合わせて使った料理を食べることによって、今まで受け継がれてきた「郷土料理」を食べているのではないのでしょうか。そして「郷土料理」は、「家庭や地域で伝統を大切にすること」「健康長寿を願い作るものであること」等から、私たちの食習慣にとっても大切なものです。給食では地場産の食材を使うようにしています。特にごはんの味は、皆さんの食べ慣れた味ではないのでしょうか。自分のからだを大切に思い、きちんと食事をしてほしいです。

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コシヒカリ</li> <li>・カリフラワー</li> <li>・大根・ヨーグルト</li> <li>・しいたけ</li> <li>・里いも</li> <li>・ねぎ・大豆</li> <li>・調理用牛乳</li> </ul>				
<p>9日</p>	<p>10日 878kcal</p> <p>寒天サラダ デザート</p> <p>コッパン ジャム</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>11日 811kcal</p> <p>塩もみ チーズササミフライ</p> <p>雑煮汁</p>	<p>12日 848kcal</p> <p>青菜のマヨネーズあえ さばのみそ煮</p> <p>キムチ豚汁</p>	<p>13日 919kcal</p> <p>もやしナムル 肉まん</p> <p>米粉めん カレー汁</p>
<p>16日 874kcal</p> <p>のり酢あえ チキンカツ2ヶ</p> <p>たれカツどん</p> <p>みそ汁</p>	<p>17日 773kcal</p> <p>甘夏サラダ 大豆とひじきのチーズ焼</p> <p>黒糖パン 中華風コンスープ</p> <p>肉じゃが</p>	<p>18日 805kcal</p> <p>おかあえ イカのピリ辛焼</p> <p>肉じゃが</p>	<p>19日 840kcal</p> <p>切干大根炒め 魚の野菜あんかけ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>20日 932kcal</p> <p>ツナサラダ ヨーグルト</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p>
<p>23日 801kcal</p> <p>世界初 新潟県村上市 鮭の稚魚人工ふ化 鮭を使っ献立</p>	<p>24日 856kcal</p> <p>日本最初 加茂市 マカロニを作る 機械を開発した</p>	<p>25日</p> <p>新潟県 魚沼地方 昔からある 郷土料理</p>	<p>26日 ヤスタ 812kcal ヨーグルト</p> <p>地場産を入れた 郷土料理 献立</p>	<p>27日 918kcal</p> <p>日本初 ル・レクチェ 発祥の地新潟市 デザート</p>
<b>給食週間特別献立</b>				
<p>30日 842kcal</p> <p>塩もみ 鳥の唐揚げ</p> <p>かす汁</p>	<p>31日 820kcal</p> <p>海草サラダ ポテトオムレツ</p> <p>ジャム 厚切食パン</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>1月23日(月)～1月27日(金)は給食週間です。学校給食は、当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するものでしたが、現在では、健康なからだをつくるための役割としています。好き嫌いせず、しっかり食べる習慣を身に付けてほしいですね。</p> <p>今年の給食週間は、阿賀野市の郷土料理や県内の食材や日本で初めて作られたものを使った献立を取り入れました。</p>		

