

給食だより



2019年

1月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 日本の食文化に関心を持ち、郷土料理の文化を理解しよう



あけましておめでとうございます

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)

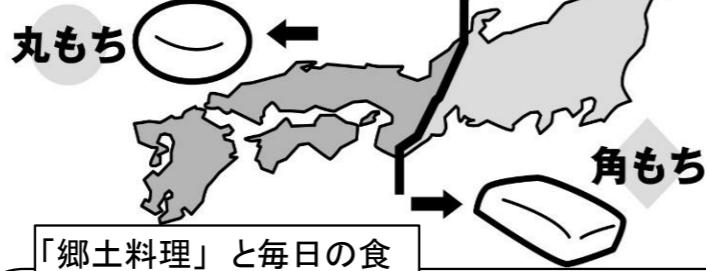
お汁粉 など

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。

「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み合わせた郷土料理を食べています。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、私たちの食習慣の形成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ので、特にごはんの味は、皆さんの食べ慣れた味なのではないでしょうか。自分のからだを大切に思い、きちんと食事をとりましょう。



月	火	水	木	金
<p>今月の地場産</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コシヒカリ ・大根 ・しいたけ ・里いも ・ねぎ ・ヨーグルト 				
<p>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ためのものでしたが、現在では、健康なからだをつくることを役割としています。好き嫌いせず、しっかり食べる習慣を身につけてほしいですね。</p> <p>今年の給食週間は、新潟港開港150周年にちなんで、5つの主要な港がある地域の献立です。</p>				
7日	8日 878kcal	9日 811kcal	10日 848kcal	11日 919kcal
	<p>フレンチサラダ</p> <p>ピーマンメンチ</p> <p>横割り丸パン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>中華サラダ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>わかめスープ</p>	<p>もやしのおひたし</p> <p>カレーの竜田揚げ</p> <p>さといもみそ汁</p>	<p>たくあんあえ</p> <p>ポークしゅうまい</p> <p>米粉めん</p> <p>カレー汁</p>
14日	15日 773kcal	16日 805kcal	17日 840kcal	18日 932kcal
<p>成人の日</p>	<p>ブロッコリーサラダ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>クロワッサン</p> <p>ポトフ</p>	<p>れんこんのあえもの</p> <p>たまご焼き</p> <p>だいたいムース</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>キャベツの甘酢あえ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>すまし汁</p>	<p>コーンサラダ</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p>
21日 801kcal	22日 856kcal	23日 827kcal	24日 ヤスダヨーグルト 812kcal	25日 918kcal
<p>【神戸港】</p> <p>郷土料理の「ばち汁」を取り入れた献立</p>	<p>【函館港】</p> <p>北海道の食材を取り入れた献立</p>	<p>【横浜港】</p> <p>中華街の中華料理を取り入れた献立</p>	<p>【新潟港】</p> <p>地元阿賀野市の「あがの姫牛」を取り入れた献立</p>	<p>【長崎港】</p> <p>チャンポン風のスープを取り入れた献立</p>
<p>給食週間特別献立</p>				
28日 842kcal	29日 820kcal	30日 783kcal	31日 772kcal	
<p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>タラの野菜あんかけ</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>パインサラダ</p> <p>じゃがいものチーズ焼き</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>黒糖パン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>のり酢あえ</p> <p>たれかつ</p> <p>白菜のみそ汁</p>	<p>ひじきの炒め煮</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>青菜のみそ汁</p>	