

1月給食たより

いよいよ今年も3学期が始まりました。

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願い致します。



風邪の予防を!



お正月の鏡もち、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>お雑煮 (正月)</p> | <p>はなびらもち (正月)</p> | <p>鏡もち (正月・鏡開き)</p> | <p>ひしもち (ひな祭り)</p> | <p>ほたもち・おはぎ (春と秋の彼岸)</p> |
| <p>主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p> | <p>桜もち、花見だんご (桜開花のころ)</p> | <p>柏もち、ちまき (端午の節句)</p> | <p>月見だんご (十五夜・十三夜)</p> | <p>亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日)</p> |

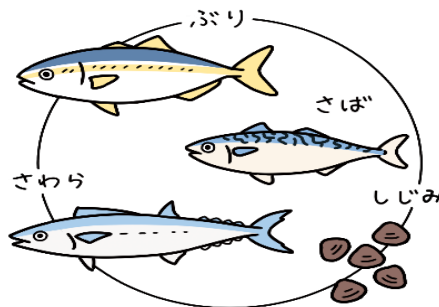
お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもたちに分け与えたことから始まったようです。

「寒」の食事を楽しもう!

「寒」は、小寒（1月6日ごろ）から、1年で寒さが最も厳しくなる日とされる大寒（1月20日ごろ）をはさみ、立春の前日の節分（2月3日ごろ）までの1ヵ月間をいいます。寒さはつらいですが、この時期ならではのおいしい食べ物や行事があります。

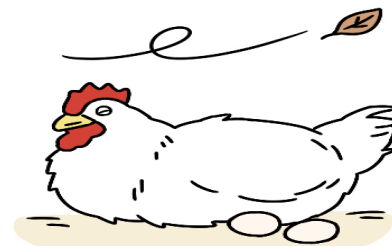
「寒魚」を味わおう

寒には、「寒魚」といって、あぶらがのっておいしい魚介類が出回ります。中でも有名なのがぶり、サバ、サワラ、しじみです。おいしい理由は産卵に備えて栄養をたくさん蓄えている最中だからといわれます。



「寒卵」って知ってる?

寒の時期の卵、「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期の卵は滋養があるとされ、江戸時代から親しまれていました。卵はたんぱく質、脂質、無機質、ビタミンをバランスよく含み、冬の健康を守ってくれます。



とっても甘いよ、冬野菜!

ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように糖分の合成を活発にし、体内に蓄える性質があります。この性質を生かし、寒さに当てて甘くした「寒じめほうれん草」などが作られています。



寒稽古とおしるこ

大寒の前後に行われる寒稽古では、1月20日の「二十日正月」の古来の行事に合わせ、道場に飾られた鏡もちを割って「鏡開き」をし、参加者におしるこをふるまったりします。鏡もちを切らずに、木づちなどで割って細かくするのが作法です。

