

2022 1月の給食だより

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

新しい年を迎えました。どんな冬休みをすごしましたか？ 家族と一緒に過ごす機会が多い年末年始。おいしい食事と笑顔で囲む食卓は、家族の絆を深めてくれますね。お正月に食べるおせち料理のように、年中行事に昔から食べ継がれている「行事食」という特別な料理があります。地域や家庭に伝わる行事食を受け継ぎ、守り伝えていきましょう。

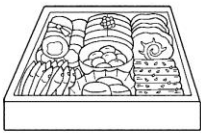


受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

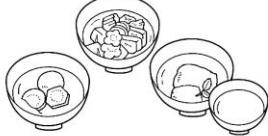


おせち料理



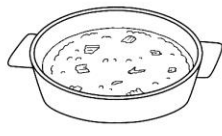
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

お家のお雑煮を調べてみよう



- ① おもちの形は、丸？ 四角？
- ② 味付けは、しょうゆ？ みそ？
- ③ 入っている具は、どんな食材？



鏡開きは1月11日



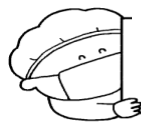
1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



1年間に、どんな行事食があるのか調べてみましょう。

1月24日~30日は

全国学校給食週間です



給食に関わる人や食べ物に「感謝」することの大切さを学び、給食について理解を深める1週間です。全国学校給食週間では、石川県の郷土料理や食文化、地場産物を取り入れた給食を提供します。

石川県の郷土料理・食文化を食べて学ぶ

小松市の老舗料理店「日本料理 梶助」の梶 太郎氏に作り方などの助言をいただいた献立です。

★ぶり大根(石川県の郷土料理)★

冬のはじまりになる雷のことを「ぶり起こし」と呼び、定置網漁でとれる寒ぶりが、脂がのっておいしい季節になったことを表します。冬が旬のだいこんと一緒に煮込んで作る、ぶり大根は、ぶり料理の代表として、石川県に受け継がれています。



★めった汁(石川県の郷土料理)★

「やたらめったら具を入れる」ことから名付けられた、根菜たっぷりの豚汁です。今回は能美市の加賀丸いもを使い、小松産大麦みそに加えて、赤だしみそをかくし味に使った、特別なめった汁です。

地場産物を食べて学ぶ

アロマレッド(にんじん)

小松市で作っているにんじんは、「アロマレッド」という品種のにんじんです。食べるとフルーツのような香りがするにんじんです。



↑ 収穫の様子

★小松市が石川県ナンバーワン★

小松にんじんの出荷量は、1年間で約54万本(130トン)で、県内一の生産量です。8月に種を植えて、11月に収穫します。給食週間では、「アロマレッドのコールスロー」でにんじんを味わいます。

1月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校		小松市教育委員会 (小松市学校給食会)		
月	火	水	木	金
10日 成人の日 MILK	11日 肉みそ丼 肉みそと添え野菜をごはんの上にかける 添え野菜 わかめと卵の中華スープ MILK	12日 炒めなます 出世魚(ふくらぎ)の照り焼きだれ 白玉雑煮 ごはん お正月の献立 MILK	13日 いちご 2個 かむかむふりかけ 大豆と小魚のごまからめ 小松うどん(かやく) MILK	14日 ゆで花野菜 豚肉のソースマリネ 米粉バターパン スープカレー MILK
17日 ほうれん草サラダ オムレツ ミルクロール ピーンスシチュー MILK	18日 白菜の塩昆布和え かぼちゃプリン さばのみぞれがけ さといもとなめこのみそ汁 ごはん MILK	19日 粉ふきいも 牛肉ときのこのクリーム煮 キャベツのスープ 米粉バターパン MILK	20日 鶏肉とれんこんの照りからめ わかめごはん 豆腐ごま坦み汁 MILK	21日 ひじきのサラダ あじのアングレース ミルクロール ごぼうと鶏団子の塩こうじスープ MILK
24日 ひじきのり ぶり大根 ごはん 加賀丸いものめった汁 石川県の郷土料理 MILK	25日 ヨーグルト フロccoliりとハムのサラダ 加賀れんこんのスパゲティミートソース ミルクロール MILK	26日 豚肉と昆布の炒め物 めぎすの天ぷら 2個 車麩の卵とじ ごはん 石川県の食文化 MILK	27日 小松菜のソテー 照り焼きハンバーグ キャロットパン 加賀白ねぎのクラムチャウダー MILK	28日 アロマレッドのコールスロー ルビーロマンゼリー トマトカレー MILK
31日 切干大根の中華和え えびシューマイ 3個 ごはんと麻婆豆腐 MILK	1月24日~30日は 全国学校給食週間です。 すべての献立に小松市や石川県でとれた食べ物が使われています。			今月の目標 ・調理員さんに感謝して食べよう ・免疫力を高めよう

