

きゅうしょくだより

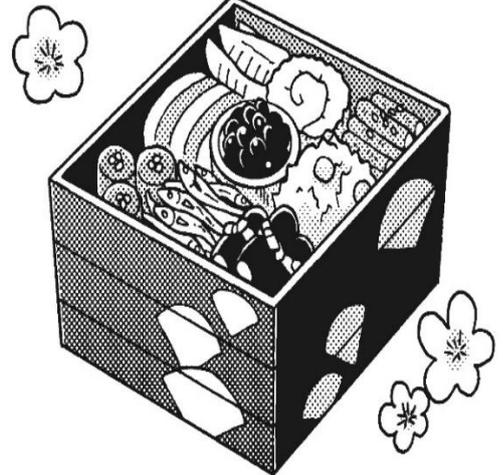
令和6年1月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

あけましておめでとうございます。

寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかりと休みましょう。

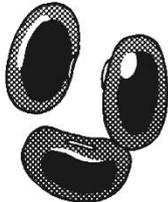
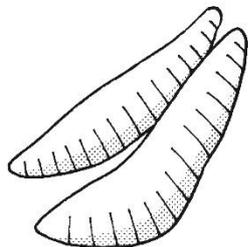
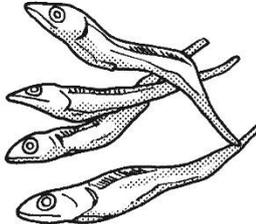
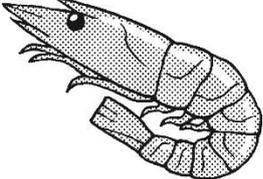
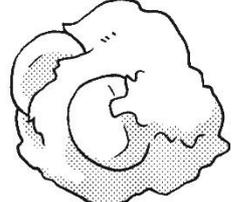
健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

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「^{せちにち}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（^{じんじつ}人日、^{じょうし}上巳、^{たんご}端午、^{しちせき}七夕、^{ちゅうよう}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>黒豆</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>数の子</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>田づくり</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>えび</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>こぶ巻き</p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん</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> 

1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

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



れんこんは、土の中の地下茎で育ちます。水上の葉とつながり、酸素を取り入れるために、穴があいています。

①酸素を取り入れるため



旬の冬野菜

作ってみませんか？

根菜カレー（15日の献立より）

【材料】（4人分）

- 豚肉小間 150g
- にんにく 1/2片
- しょうが 小2/3片
- じゃがいも 中2個
- ごぼう 10cm程度
- れんこん 小1節
- たまねぎ 中2個程度
- にんじん 中2/3本
- えだまめ 20g（25粒程度）
- 水 600ml
- カレールー 4人分
- とろけるチーズ（お好みで）大さじ1
- 塩 適宜
- こしょう 適宜

【作り方】

- ① ごぼうは水洗いして泥を落とす。
- ② 斜め切りにして水にさらす。
- ③ 玉ねぎは皮を剥いて少し厚めに切る。
- ④ じゃがいもは皮を剥いて一口大に切る。
- ⑤ れんこんは皮を剥いて少し大きめに切り酢水（分量外）にさらす。
- ⑥ みじん切りした、にんにく、しょうがを炒めたら、肉を入れ、えだまめ以外の野菜を炒める。
- ⑦ 鍋に水を入れ煮込む。
- ⑧ 野菜が柔らかくなったら、ルーを入れる。
- ⑨ 仕上げに、お好みでチーズをいれ、味を調える。
- ⑩ 最後に、下茹でしたえだまめをいれ出来上がり。