

# 1月給食だより



砂川市学校給食センター発行

いよいよ冬休みが始まります。朝・昼・夕の三食をしっかりとり、規則正しい生活で楽しいひとときをお過ごしください。冬休み中には、年末年始の行事があります。家族の健康や幸せを願って食べるさまざまな行事がありますので、ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

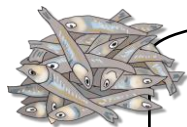


## 正月 (1月1日~)

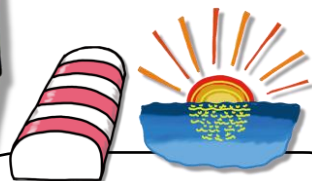
1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。おせち料理とは、新年を迎えるお祝い料理で、料理や食材によってさまざまな意味が込められています。おせち料理を味わって元気な一年を過ごしましょう。



**昆布巻き**：「よろこぶ」の「こぶ」という言葉の語呂合わせで、よろこぶことが多くありますようにという願いが込められています。



**田作り**：小魚を田んぼの肥料にしたことから、今年も豊作になりますようにと願いが込められています。



**紅白かまぼこ**：朝日が昇る「日の出」の形に見えることから、「初日の出」を表しています。



**栗きんとん**：黄金に見立て、金運に恵まれるように商売繁盛の願いが込められています。



**伊達巻き**：形が巻物（書物）に見立てられていることから、教養が身につく、文化が発展していくように願いが込められています。

## 1月7日は七草がゆ

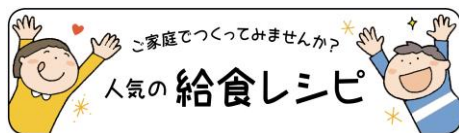


七草がゆとは、1月7日の朝に春の七草をいれた「おかゆ」を食べて一年の無病息災を祈る風習です。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるためでもあるそうです。



お店では、正月三が日を過ぎた頃、「七草がゆセット」も売り出されています。





# 焼き肉煮

焼き肉煮は、ごはんにあうレシピです。お好みの材料や味付けをしながらご家庭の味を作ってみてください。

材料（2人分）			
豚もも肉スライス	70g	料理酒	小さじ1/2
玉葱	1/4個	オイスターソース	小さじ1/2
もやし	30g	砂糖	小さじ1/2
人参	1/4本	醤油	小さじ1/2弱
長葱	1/4本	豆板醤	小さじ1/4
おろし生姜	1cm程度	塩	少々
おろしにんにく	1cm程度	こしょう	少々
みそ	小さじ1/2	ごま油	適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさにスライスをする。調味料Aを合わせる。
- ② 玉葱はスライス、人参は短冊切り、長葱は斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、おろし生姜・にんにくをいれ、玉葱、人参を炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたら豚肉をいれて炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ってきたら、もやし、長葱を加えて炒め、調味料で味付けをする。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえて、できあがり♪



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。現在の給食は、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割を担っています。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
<p>給食の始まりです。おにぎり、塩鮭、漬物</p>	<p>パン、ミルク、おかずの「完全給食」が始まりました。パン、ミルク（脱脂粉乳）、鯨の竜田揚げ、キャベツ、ジャム</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>



## 1月の献立について

砂川産の米粉を使用する予定日  
・29日（木）米粉クロワッサン

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。

給食が始まる日です。

14日（水）	砂川中学校
16日（金）	砂川市内小学校 上砂川中央小・中学校 浦臼小・中学校
19日（月）	奈井江小・中学校