

# 給食たより

2019. 12. 20  
豊明高等支援学校  
篠路中学校



## 食べてみよう！作ってみよう！ 日本の行事食

正月にはおせち、端午の節句にはかしわもち、月見には月見団子、大晦日には年越しそばなど、四季折々の行事とその食に触れることは、日本人に根ざした精神や暮らしぶりを知る機会です。

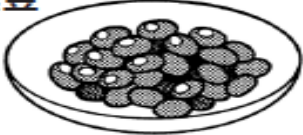

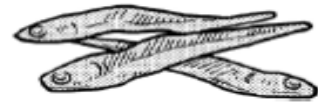

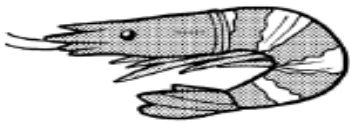
家庭でも積極的に行事食を取り入れて、季節を感じる豊かな心を育ててみませんか。  
第三次食育推進基本計画に基づく「食文化の継承に向けた食育の推進」では、食育活動を通じて伝統的な料理や作法を継承し伝える国民を増やすことを目指しています。

### 伝統的な行事食・おせち料理

お正月に食べるおせち料理は、地方や家庭によって異なり、代々受け継がれているものが数多くあります。

料理のひとつひとつには、健康や長寿の願いが込められています。おせちを囲んで、家族で日本の食文化についてお話ししてみてください。



<b>黒豆</b>  1年の邪気をはらい、まめ（勤勉で健康に）に暮らせますように。	<b>数の子</b>  （ニシンの卵の数が多いことから）子宝に恵まれますように。	<b>ごまめ</b>  田づくりともいわれるイワシの稚魚を干したものです。豊作を願っています。
<b>きんとん</b>  「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。	<b>えび</b>  えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。	一般におせち料理には口取り、焼き物、煮物・煮しめ、酢の物が詰められます。それぞれにどんな意味や思いが込められているかを調べてみましょう。

### もうすぐ冬休み！



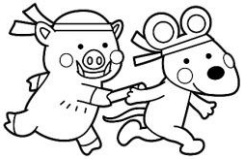
今年も残すところわずかになりました。冬休みは行事も多く、特に年末年始は街の中も慌ただしく動いており、子ども達も落ち着いた生活がしにくくなり、生活リズムが乱れがちになります。

冬休み中も、『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

お米の  
ことわざ

「米の字の祝い」…米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから 八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。

「青田から飯になるまで水加減」…米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に“水加減”が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。



# 1月のよていこんだて

月 20日	火 21日	水 22日	木 23日	金 24日
<p>始業式</p>	<p>◆パスタシーフードマトソース ◎小松菜とコーンのサラダ ★ヨーグルト</p> <p>ワトパスタ ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマト 小麦粉 小松菜 コーン ハム (豚肉 卵) ごま/ヨーグルト/</p>	<p>ツナライス ◎豚肉のカレーフライ くだもの</p> <p>胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 煮 人参 ごぼう しいたけ グリビ-ス/豚肉 カレー粉 小麦粉 みかん/</p>	<p>ごはん すき焼き ◆揚げえびシュウマイ あさりの佃煮</p> <p>精白米/豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ しらたき 白菜 長ねぎ たも ぎたけ 車ふ 春菊 しいたけ/ えび たらすり身 玉ねぎ 豚 脂 大豆たんぱく 小麦粉/ごぼ う にんじん あさり 生姜 水あめ/</p>	<p>◎★せわりコッペパン ★コーンシチュー ◎焼フランク 大根サラダ</p> <p>小麦粉 卵 えび/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 牛乳 豆 乳 えび/チーズ/フランクフ ルト (豚肉 水あめ 卵) /大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>入学 選 考 検</p>	<p>焼豚チャーハン ★かぼちゃコロケ ★フルーツサワー</p> <p>胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリビ-ス ごま 油/かぼちゃ じゃがいも 玉ね ぎ えび マガリン 米粉 小麦粉 パン粉/みかん缶 黄桃缶 パン缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/</p>	<p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 小松菜ともやしの磯和え</p> <p>精白米/豆腐 豚肉 ビーマン た けのこ 長ねぎ 人参 しょう が にんにく/かつししゃも (子 持ち) 小麦粉/小松菜 もやし のり/</p>	<p>◎★ロールパン ★チキングラタン コールスローサダ パイン缶</p> <p>小麦粉 卵 えび/鶏肉 マロ ニ 人参 玉ねぎ 小麦粉 牛乳 豆乳 えび/チーズ/パン粉 パセリ/キャベツ 人参 コーン/パイン/ のり/</p>	

※牛乳(200ml)は毎日つきます。  
※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンド  
が含まれている献立です。  
※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する  
場合があります。  
※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびな  
どの甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。



漁場

港・市場

## 魚を運搬する工夫

「食べ物」  
雑学コーナー

魚はいたみやすい食品の一つですから、新鮮に運ぶための工夫が考  
えられています。漁場から港までは冷凍船、港や市場では冷蔵庫、陸上輸  
送には冷凍車や保冷車の保冷コンテナ、そして小売店やスーパーマーケット  
では冷蔵ケースと、冷凍・冷蔵設備が大活躍。このしくみのことを「コ  
ールドチェーン」と呼びます。

小売店

陸上輸送

