

# 給食たより

冬休み・1月号

2018. 12. 25

篠路中学校  
豊明高等支援学校

2学期が終わり、いよいよ冬休みが始まります。

長期の休みは生活リズムが乱れやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。また、寒さに負けず、積極的に体を動かしましょう。

## 1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



## おせち料理

3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。



### 〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ（健康）に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り……豊作になるように
- ◆エビ……長生きするように
- ◆数の子……子宝に恵まれるように



## お雑煮

地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



## 七草がゆ

(1/7・人日の節句)

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。



## 鏡開き

(1/11)

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。



## 小正月

(1/15)

邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、凍み豆腐などを入れた汁物を食べます。



## 二十日正月



(1/20)

正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。





# 1月のよていにこんだて

月	火	水 16日	木 17日	金 18日
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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</p> </div>				
<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>
 <b>始業式</b>	焼豚チャーハン ★白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ	◎◆かきあげ丼 みそ汁 くだもの	◎★くろコッペパン ★コーンシチュー ◎コロコロサラダ パイン缶	カレーライス あさりのカリッとサラダ
	胚芽米 大麥 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/白花豆 じゃがいも ◆ター 小麦粉 パン粉 米粉 小麦粉/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人 参 もやし きゅうり ごま/	精白米 えび あさり いか しらす干し 桜えび 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 昆布 小麦粉 鷹ご ま/小松菜 厚揚げ たもぎ/ほ んかん/	小麦粉 鷹 小麦粉/コーン ベー ン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセ リ 小麦粉 ◆ター 生乳 豆乳 小麦粉 ◆ター/牛乳 (豚肉 鷹) 高野豆腐 人参 きゅうり コー ン ごま/パイン/	精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ 切りりんご しょ うが にんにく グリンピース 小 麦粉/あさり しょうが 小麦粉 でん粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/
<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>	<b>1日</b>
<b>入学者選考検査及び入選会議</b> 			◎★ロールパン ★ポーククリームシチュー ◎ごぼうチップサラダ くだもの	ごはん けの汁 ◎鮭の南部あげ ほうれん草とキャベツの からし和え
			小麦粉 鷹 小麦粉/豚肉 じゃ がいも 玉ねぎ 人参 パセ リ 小麦粉 ◆ター 生乳 豆乳 チ ーズ 小麦粉/牛乳 (豚肉 鷹) キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま/ 黄桃/	精白米/高野豆腐 油揚げ つき ごんにやく 大根 人参 ごぼ う ふき わらび/鮭 小麦粉 鷹 ごま/ほうれん草 キャベツ ちくわ/

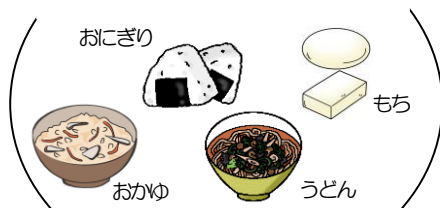
遅い夜ごはんや夜食におすすめ！

## 消化のよい食事や食材のご紹介



今年度も残り3か月あまりとなりました。冬休みは、クリスマス・お正月と夜遅くまで起きていることが多くなりそうですね。さて、みなさんは夜ごはんを食べる時間が遅くなったり、夜食をとりたいたいと思ったりした時、何を食えますか？カップラーメン？揚げもの？それともスナック菓子でしょうか？実は、これらには消化するのに時間がかかる「脂質」が多く含まれています。高カロリーに加えて消化不良の原因になるため、遅い夜ごはんや夜食には向きません。そのような場合におすすめなものをご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

### 消化のよい炭水化物



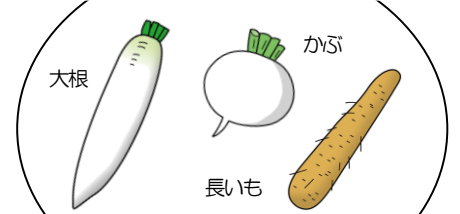
脳のエネルギー源となる  
ブドウ糖に分解されます！

### 消化のよいたんぱく質



少量プラスすることで  
栄養価がアップします！

### 消化酵素を含む食品



炭水化物やたんぱく質の  
消化を助けてくれます！

※みなさんは成長期にありますので、やるべきことは早めに済ませ、夜11時くらいまでには寝るようにしましょう。