

給食だより

令和7年1月

墨田区立錦系中学校
校長 和田 浩二
栄養士 熊谷 文



受け継ごう!日本の食文化









年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を食べて、1年を健康に過ごしましょう。

おせち料理



お正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの願いが込められています。

<p>数の子</p> <p>数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 	<p>田づくり</p> <p>田んぼに「こいわし」の肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。</p> 
<p>黒豆</p> <p>豆は、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。</p> 	<p>伊達巻き</p> <p>巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。</p> 
<p>昆布巻き</p> <p>昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。</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の願いが込められています。</p> 

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。東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし汁やみそ仕立てなど、味もさまざまです。



七草がゆ

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

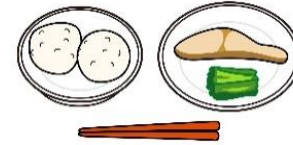


1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校給食の始まりはいつ?

日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡町の



忠愛小学校で始まったとされています。貧しい家庭の子供たちを対象に、おにぎりや焼き魚、漬物など簡単な昼食を用意したのが始まりです。

なぜ毎日給食に牛乳が出るの?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。骨量が最も増えるのは、女性で11~15歳、男性で13~17歳といわれています。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。



丈夫な骨をつくろう!



世界の料理や食文化を知ろう⑧ 韓国



1月号のテーマは「韓国」です。韓国は東アジアの朝鮮半島南部にある国で、日本に比較的近い国です。韓国の主食は米で、ごはんを主食として肉料理や魚料理、野菜を使った料理などが加わり、栄養バランスのとれた献立が特徴です。韓国を代表する食べ物といえば漬物の「キムチ」です。韓国の冬は長くきびしいので、冬を過ごすための準備として家族や親戚と協力してキムチ作りを行います。こうして作ったキムチで冬の間食べる野菜を確保し、地域の人々と助け合ってきた伝統があります。

給食に登場する韓国の料理

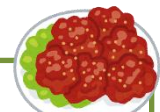
ビビンバ

ごはんナムルや肉、卵をのせて、唐辛子の入った調味料とよく混ぜて食べる料理です。家庭ではあり合わせのおかずで作ります。



ヤンニョムチキン

香ばしく揚げたフライドチキンに「ヤンニョム」という合わせ調味料をからめて作ります。辛さが控えめなので大人から子供まで人気があります。



民族衣装
チマチョゴリ



国技
テコンドー

資料提供：墨田区立中学校栄養士会