

お家の人と一緒に読みましょう

給食より

富谷市学校給食センター
はと
れいわがんねんと ふゆやす ころ
令和元年度 冬休み号



★子どもに伝えたい「食文化」

いよいよ冬休みですね。一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域によって違いはありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

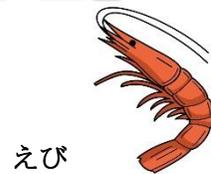
★「食文化」の継承について

「あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか？」という質問に対して、「受け継いでいる」と答えた人は69.3%。そして、「受け継いでいない」と答えた人に、それらを受け継ぐために必要なことを聞いたところ、「親等から家庭で教わること」を挙げた人の割合が72.1%と最も高く、次いで「子どもの頃に学校で教わること(32.9%)」「地域のコミュニティで教わること(21.8%)」の順となっています。「受け継ぐ必要はない」と答えた人は少なく、多くの方が日本の食文化を大切に思い、継承していきたいと考えています。
*食育に関する意識調査(農林水産省 平成31年3月報告)

「おせち料理」に込められた願い



かずのこ(魚の卵)



えび
腰が曲がるまで元気で長生きできますように



昆布巻き
縁起物(よろこぶのこぶ)



れんこん
先を見通せますように



紅白かまぼこ
縁起がよい初日の出



くろまめ 黒豆
まめに働き、まめに暮らせますように



くり 栗きんとん
お金が貯まりますように



たつくり
農作物の豊年、家内安全

かぜをひかない!?七草って何?



1月7日
無病息災として
七草がゆを食べよう!

お楽しみに!リクエスト給食

今年度も「リクエスト給食」を実施します。先日みなさんに考えてもらった「思い出の献立」や「栄養満点の献立」、「みんなが大好きな献立」が、給食に登場するかもしれません。1月~2月の給食に、各校からのリクエスト献立が登場する予定です。どうぞお楽しみに!

カルシウムが豊富!切干大根がメインの1品!

カルシウムは強く丈夫な骨や関節をつくる。

はいはい漬け

献立レシピ紹介

- (材料) (5人分)
- きゅうり ... 1本(80g)
- にんじん ... 1/3本(30g)
- 切干大根 ... 20g
- ★酢 ... 大さじ1
- ★砂糖 ... 大さじ1
- ★しょうゆ ... 大さじ1
- ★ごま油 ... 小さじ1
- ★白ごま ... 小さじ1
- (作り方)
- ① にんじんは皮をむき、干切りにする。きゅうりは、薄くスライスし、塩もみする。
- ② 切干大根は、ぬるま湯で5分ほど戻し、5cm幅に切る。
- ③ にんじんと切干大根をゆでる。流水で冷やし、水気をよく絞る。
- ④ ★の調味料を合わせてひと煮立ちさせ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷やした③と④ときゅうりを混ぜ合わせて完成!

※ たれは、加熱しなくてもOK! 加熱することで酢の酸味がマイルドになります!