



# 食育だより



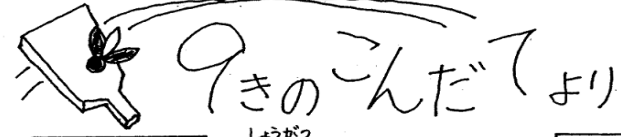
平成25年1月9日  
尼崎市立若葉小学校

No. 10

あけましておめでとう  
ございます

新しい年を元気に迎える

ことができましたか。一年で一番寒い寒の時期に入りました。温かい食べものを食べて、寒さに負けずにがんばりましょう。



**1/10 (木) お正月にちなんで**  
ごはん・牛乳・白玉ぞう煮  
黒豆とちりめんのごままぶし  
れんこんの甘酢づけ  
焼きドーナツ(ほうれん草)  
焼きドーナツは、豆乳を使用し、ほうれん草のペーストを練り込んだ新しいデザートです。

今期の  
全校給食中止日  
ありません。  
今年もいっぱい  
食べましょう。

**1/17 (木) ごぼうとアーモンドの炒り煮**  
材料一部変更献立として、食物せんいを多く含むごぼうを使用し、アーモンドと一緒に炒り煮にします。よくかんで食べましょう。  
材料 1人分(9)  
(ごぼう --- 17g) \* (上白糖 --- 1.5g)  
(酢 --- 0.6g) \* (濃口しょうゆ --- 1.5g)  
アーモンド(ダイス) --- 2g \* (水 --- 5g)  
サラダ油 --- 1g \* (一味とうがらし --- 0.002g)

- 作り方
1. ごぼうは、ち切り又は ささがきにして酢水につけた後、水けを切る。
  2. アーモンドは、香ばしく炒る。
  3. 鍋にサラダ油をひき、ごぼうを炒める。
  4. アーモンドを加え、\*で味をつけ、一味を加える。

1月の給食目標  
楽しい給食にしよう

## 知っていますか? 1月の食文化

1月は「睦月」といい、親戚や知人が互に行き交い、「仲睦まじくする」ことから名付けられました。元旦のおせち料理や雑煮、7日の七草がゆのほかにも、いろいろなものがあります。

### 1月7日の七草がゆ



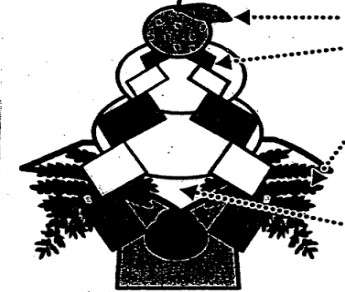
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。

### 【鏡もち】

「鏡もち」とは、平たく円形の鏡のように作った大小2個のおもちを重ねたものです。おもちの丸さが、三種の神器の鏡に似ていることから、鏡もちといわれるようになったそうです。お正月に家に訪れてくださる年神様へお供えします。

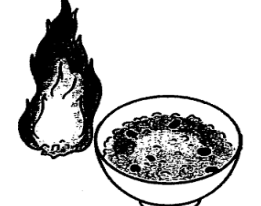
### 【鏡もちのお飾り】

「鏡もち」のお飾りには、それぞれ意味があります。



- 橙(だいたい) : 代々家が栄えるように願う。
- 御幣(ごへい) : 四手(しで)ともいう。紅白の赤には魔よけの意味があり、四方に突き出す手を広げ、繁盛を願う。
- 裏白(うらじろ) : 葉の裏が白いシダのこと。裏を返しても白いことから、心に裏がない、清廉潔白を願う。
- 四方紅(しほうべに) : 四方を紅(赤)で、縁取ることで「天地四方」を拝し、災いを避け、1年の繁栄を願う。

### 小正月の小豆がゆ



昔の暦で1月15日は初めての満月の日でした。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払う赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地方があります。

### 【鏡開き】

1月11日は鏡開きです(地域によっては、違う日に行われます)。お正月、年神様にお供えしていた鏡もちを、木づちなどで小さく割り、「しるこ」や「ぜんざい」、「雑煮」などにし、1年間の無病息災を願っていただきます。鏡もちを小さく割るときには包丁などを用いませぬ。これはもともと武家社会で始まった行事であったため、刃物で切るのは切腹を連想させ、縁起が悪いとされたからです。また、おめでたいときに「割る」という言葉を使うこともきらい、「縁起よく運を開く」とかけて「鏡開き」といわれるようになりました。



祝いはしの意味は?

お正月には「祝いはし」が使われます。祝いはしとは、祝いの膳に使われ、柳の木で作られた白木の丸箸で、両端が細く真ん中あたりが太くなっている長さ約24cmあります。柳を使っていることから「柳はし」、また両端が細くなっていることから「両口はし」、真ん中あたりが太くなっていることから五穀豊穡を願って「俵箸」、また子孫繁栄を願って「はらみ箸」ともいわれます。柳の木は丈夫で折れにくいことから縁起がよいとされ、白木の箸は邪気を払うとされます。両端が細くなっているのは、一方を神様、もう一方を人が使用する「神人共食」を意味しています。祝いはしにはさまざまな願いが込められています。

