

1月の給食だより

園田東小学校

あけまして
おめでとうございます



あけましておめでとうございます。心に残る冬休みは過ぎましたか？お年玉やおせち料理…楽しいことがたくさんあったことと思います。

みなさん風邪などで体調をくずしたりはしていませんか？冬休みの間に夜ふかしやおやつを食べ過ぎなどで、生活リズムが乱れた人は、体調がくずれやすくなっています。正しい生活リズムに早くもどれるよう、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

「割らないで開く」
鏡もち



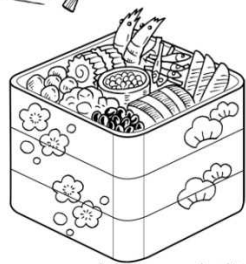
1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。鏡開きのもちには、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くしたもちをそのまま供えていたのですが、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。

かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に暮らせませうにという意味が込められています。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

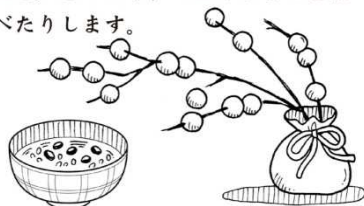
えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には、南玉などを飾ったり、左義長（どんどこ焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。



1月19日（月）～1月23日（金）は給食週間

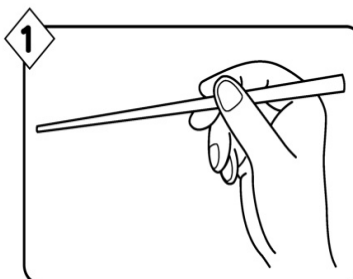
みなさんは12月にランチルームで「はしの持ち方」「豆つかみゲーム」をしたことを覚えていますか？給食週間にも「豆つかみゲーム」をランチルームで行います。

はしは日本人が食事をするときにかかせないものです。正しい持ち方をして、美しく食事をできるようにしましょう。

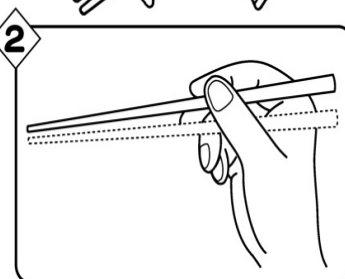
はしの持ち方 レッスン！



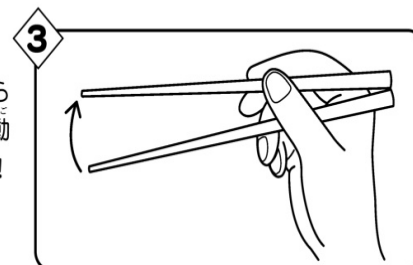
はしづかいのタブー
こんなつかい方はマナー違反だ



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう！



上手に持てない人
毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。



1月の
おしらせ

1/9(金) お正月行事食

ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 白玉ぞう煮 みかん
お正月にちなんで「紅白なます」や白玉ぞう煮を取り入れています。

1/29(木) 新しい献立

「さばのカレー煮」 カレー味で煮ることで食べやすくしています。