# 1月給食だより

はつしば学園小学校
平成 30 年 1 月 8 日

謹賀新年

あけましておめでとうございます。いよいよ１年の締めくくりとなる３学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

## 1月 旬の食材

- ８日　ブロッコリーのサラダ（ブロッコリー）
- 10 日　青菜のちりめん和え（キャベツ・小松菜）
- 16 日　コンソメ野菜スープ（キャベツ）
- 21 日　八宝菜　（白菜）
- 22 日　さわらの塩焼き　（さわら）
  ひじきの炒め煮　（こんにゃく）
- 23 日　ブロッコリーとツナのマヨ和え（ブロッコリー）
- 25 日　小松菜のおかか和え　（小松菜）
- 30 日　ポトフ　（れんこん）
- 31 日　オレンジゼリー　（オレンジ）

## せり

七草がゆに入れる「春の七草」の一つ。日本原産の野菜で、田んぼのあぜ道や小川などの水辺に自然に生えているほか、古くから栽培もされています。シャキシャキと歯触りの良い食感、独特な香りが特徴で、この香り成分には解熱・解毒作用があることから、薬草としても用いられてきました。全国一の産地は宮城県（2014年）で、根ごと鍋に入れた「せり鍋」が有名です。秋田県の「きりたんぽ鍋」にも欠かせません。

1月7日の「人日の節句」に、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願います。正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。

### 春の七草

## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神・正月様ともいう）をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、１年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

### おせち料理の種類と込められた願い

- **黒豆**　まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。
- **数の子**　卵（子）の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- **田作り（ごまめ）**　小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- **たたきごぼう**　ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- **伊達巻き**　巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。
- **紅白かまぼこ**　赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- **きんとん**　黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- **昆布巻き**　「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- **エビ**　腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
- **焼き魚**　ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- **紅白なます**　お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
- **れんこん**　穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- **里いも**　親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
- **くわい**　大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。