すこやか給食

相島小学校　給食だより　NO．5

文責：城戸

今年もあとわずかとなりました。今年の1年、元気に過ごせましたか？12月はクリスマス、大みそか・お正月と楽しい行事がたくさん続きます。これから、インフルエンザなども流行し始めるため、朝・昼・夕のご飯をしっかり食べ、体調を崩すことがないように気をつけましょう。そして、元気に新年を迎えてくださいね。

行事食を楽しもう

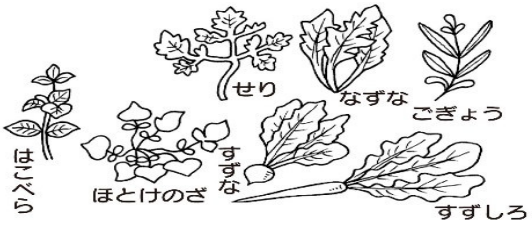
お正月に雑煮やおせち料理を食べるように、日本には年中行事と結びついた行事食が伝えられています。同じ年中行事でも、地域によって食べる料理やその料理の味つけ、食材が異なるものもあります。

おせちとは、季節の変わり目の節日に食べる料理のことで、「御節供料理」といっていたものが短くなった名前です。現在は、お正月に食べる料理のことを指し、新しい年を迎えるお祝いの料理として、おめでたい材料を使って作られています。

【代表的なおせち料理】

黒豆　　：「まめ」に働き、「まめ」に暮らせるように、と願う意味があります。
田作り　：昔、いわしを田の肥料にしていたことから豊作を願う意味があります。
かずのこ：たくさんの卵があるので、子孫繁栄を願う意味があります。
えび　　：腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿を願う意味があります。

七草がゆとは、１月７日に食べる、春の七草を入れたおかゆのことです。１年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。お正月にごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。



★相島小学校のおいしい給食レシピ★

～じゃがじゃこの作り方～

【材料】（4人分）

- じゃがいも　200g
- 白す干　12g
- いりごま（白）　小さじ1
- 塩　少々（1g）

【作り方】

① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切って軽くゆでる。
② ゆでたじゃがいもと白す干を熱したフライパンで炒る。
③ ごまを加える。
④ 塩を入れ、味を調える。

冬休みにお家の人と一緒に作ってみましょう！