

# 給食だより 1月

あけましておめでとうございます。昨年は保護者の皆様のご理解・ご協力ありがとうございました。

本年も子ども達が楽しく、嬉しくなる様な給食を作りたいと思っています。よろしくお願ひ致します。

今月7日には春の七草をふりかけにして提供します。

8日の鏡開きには、もち米から作られているおかきとお汁粉を作ります。さらに1月は何日間かにわけて、東北6県の汁物を取り入れています。行事食や郷土料理を子ども達に楽しんでもらえたら、と思います。

## 寒い季節にひらたり！ 体あたたまる東北の味

### せんべい汁(青森)

専用の南部煎餅を使って、醤油味が煮立った汁物です。

### 納豆汁(秋田)

納豆や、豆腐、油揚げ、野菜類などを入れた汁物です。

### さんまのすり身汁(岩手)

新鮮な大ぶりのさんまのすり身が入った汁の汁です。

### いも煮(山形)

主な具材は、里芋、こんにゃく、ネギ、牛肉で、醤油をベースにした料理です。

### はっと汁(宮城)

小麦粉と水で練って薄くのはした生地をゆであげる汁物です。

### こづゆ(福島)

内陸の会津でも入手可能な海産物の乾物を素材とした汁物です。

## 七草がゆのいわれ

1月7日の朝に食べられている日本の行事食です。七草や餅などを具材とする塩味のおかゆで、1年の無病息災を願って食べられます。祝膳や祝酒で弱った胃腸を休めるためとも言われています。七種の若菜の生命力を吸収すると共に、日常の食生活に欠ける一つの区切りとなります。給食では、食べやすいように、七草をふりかけにして提供します。

### 〈春の七草〉

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケシザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(だいこん)

## 鏡開きとは...?

お正月に神棚などに飾った鏡餅を割って神様に感謝し、お雑煮やお汁粉などに入れて食べる儀式です。神様に供えた物には力が備わると考えられ、一年間の無病息災を祈って行われます。供えて、開いて、食べてこそ鏡餅の意味があるようです。

8日のお汁粉は、もち米から作られたおかきとお汁粉の中に入れます。少し変わったお汁粉を楽しんでもらいたいです。