

# 給食だより



令和 4年11月30日  
中野区立中野中学校  
校長 田代 雅規  
栄養士 吉見 朋恵

いよいよ今年も残すところ、あとひと月になりました。今年1年どんな年でしたか？

冬休みは、クリスマス・お正月とイベントが盛りだくさんです。生活のリズムも崩れ、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、1年を振り返り、新しい年を元気に迎えましょう。



お正月にちなんだ食文化

## おせち料理&雑煮

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」の事で、その時に食べるのが「おせち料理」です。節日は、1月1日の他に、3月3日（桃の節句）、5月5日（端午の節句）、7月7日（七夕）、9月9日（重陽の節句）があります。1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。

たい

めでたい魚という意味です。



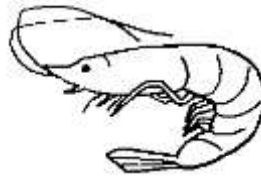
くろまめ

まめ(元氣)で暮らせるようにと、  
いっしょにこめられています。



えび

腰が曲がるまで長生きできる  
ようにという願いがこめられて  
います。



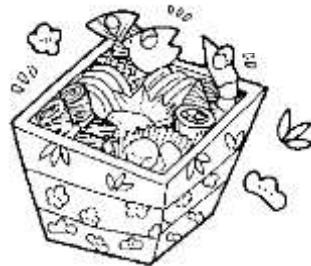
ごまめ(たづくり)

台、田を作るときの肥料にした  
ところから豊作を願っています。



こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく  
羽を飛ばすようにという願いがこ  
められています。



かちぐり

「かつ」という意味があります。



かずのこ

子孫繁栄の願いが込められています。



(祝い肴三種は、関東では、かずのこ・くろまめ・たづくりといわれています。)

お正月に「雑煮」を食べる習慣は、室町時代からありました。年越しの時にお供えした餅を、他の材料と一緒に煮て食べたのが始まりです。地方によって、味付けや、餅の形が違います。餅以外の材料は、その土地で取れた物を入れて作ることが多いです。

お正月には、各家庭でも、「お雑煮」「おせち料理」を食べるかと思います。お祝いを大事にする日本ならではの料理です。市販の物を利用することが多いですが、家庭の味も大切にしたいです。なにか1品でも、手作りできるといいですね。

## ★12月の献立 トピックス

### ★地産地消献立

とうきょう元気農場や都内農家の野菜を使います。(5日~12日)



### ★栄養士の実習生

#### 考案メニュー

(1日・2日)

### ★冬至

冬至にちなんだ食材を使います。どんな食材か、考えてみてください。(22日)



### ★読書週間メニュー

図書室とのコラボ給食です。図書室の本から、選びました。どんな本に載っているかは？

探してみてください。

