

# 1月 給食だより

2024年1月

逗子市立沼間小学校

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、冬休みも終わりました。早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休むなど生活リズムを取り戻しましょう。

## 新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

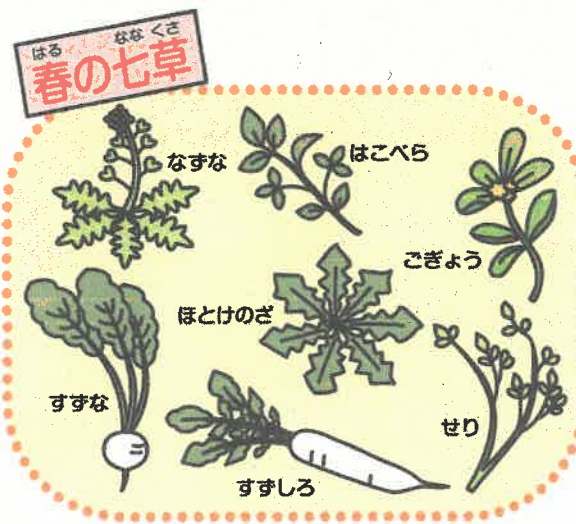
また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



### 7日 七草がゆ

1月7日は、七草の節句でした。「君がため 春の野に出て若菜摘む わが衣手に雪は降りつつ」(百人一首より)ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送れるように。そのために、若菜を積んで食べさせよう」という意味があります。

「七草」のころ、野に出る若菜は緑黄色野菜です。今のように簡単に野菜が手に入る時代は、野に出る若菜も大切な栄養源だったのです。

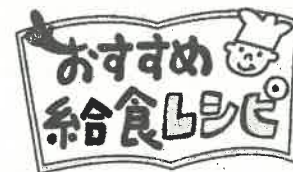


小豆



### 15日 小豆がゆ

赤い色が邪気(病気や災難など)を祓うとされる小豆を入れたおかゆ。



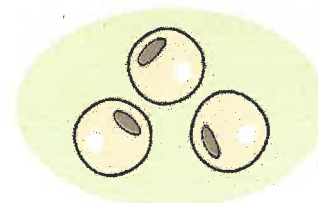
## 鯖と大豆のチリソース

学校給食で豆料理と言えば、ぶどう豆や五目豆などを食べた思い出がありませんか。子どもたちもこのような煮豆は苦手なようでかなりの量の食べ残しがあります。でも、この豆料理は、子どもたちも口に合うのか、ほとんど残りがありません。ぜひ、ご家庭の豆料理の一品に加えてみてください。

【材料】	5人分	【作り方】
ゆで大豆	小缶1缶(120g)	①まぐろは、Aの合わせ調味料で味をつけ、冷蔵庫に30分置く。
でんぷん	大さじ1	
揚げ油	適量	②大豆、マグロにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
まぐろ(1.5cm角切り)	330g	
酒	大さじ1	③フライパンに油を敷き、にんにく、生姜、豆板醤、長ねぎの順に炒め、スープ、調味料を加え、
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	炒め、スープ、調味料を加え、Bのスウィートチリソースをつくる。
生姜汁	小さじ1	
でんぷん	1/2カップ	④③に②を入れ、絡める。
揚げ油	適量	
サラダ油	大さじ1	*味は、調節してください。
にんにく(みじん切り)	大さじ1/2	
生姜(みじん切り)	小さじ1/2	
豆板醤	小さじ1	
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2	
スープの素	少々	
砂糖	大さじ2	
ケチャップ	大さじ3	
塩	少々	

ない

### 大豆



「大きな豆」と呼ばれる「大豆」。なぜ、大豆と呼ばれているのか、知っていますか。「大きい」というより「大切」だという意味が込められているそうです。豆の中でも特別大切にされた理由は、①「畑の肉」といわれるほどのたんぱく質が多い。②ビタミン・ミネラル・食物繊維も多い。③長く保存ができる。④豆腐やみそなど様々な食品に加工できること。