

給食だより 冬休み号

令和4年度 冬休み号① 伊佐市立学校給食センター

2学期も終わり、今年も残りわずかとなりました。年の暮れは何かと慌ただしい毎日になりがちですが、健康で新しい一年を迎えられるように体調管理には十分に注意しましょう。

また、年末年始に食べられている日本の伝統料理が様々ありますので、普段と違う食事にも興味を持ってみましょう。

ご案内～給食レシピの紹介～
伊佐市のHPでは、実際に提供している献立のレシピを紹介しています。献立表や給食だより、一ロメモも掲載していますので、ぜひご利用ください。

おせち料理

「おせち」は、元旦や桃の節句、端午の節句といった季節の節目に神様にお供えする料理「御節供」が語源です。平安時代から宮中で行われていたこの行事が江戸時代に一般に広まり、おせち料理と言えば節句の中で最も重要なお正月の料理をさすようになりました。

お重の意味

おせち料理を重箱に詰めるのは「福が重なる」「めでたさが重なる」という願いからです。重箱には段ごとに詰め方の基本があります。品数は縁起の良い奇数がおすすめです。

- 一の重(祝いの肴)……正月に欠かせない「三つ肴(数の子・田づくり・黒豆)」などを詰める。
- 二の重(焼き物)……縁起の良いブリ、タイ、エビなどの海の幸の焼き物を詰める。
- 三の重(煮しめ)……煮しめは一つの鍋で煮ることから、家族が仲良く結ばれる願い込められている。
- 与の重(酢の物・和え物)……忌み数字の「四」ではなく「与」を使う。日持ちがする酢の物が中心である。三段重の場合は、二の重と一緒に彩りよく詰める。



昆布巻き
昆布を「よろこぶ」にかけて、喜びの多い年になるように願う。



数の子
卵が多いことから子孫繁栄、ニシンの子なので「二親健在」の意味もある。

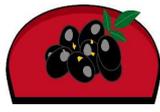


伊達巻き
「伊達」は華やかなの意味である。巻き物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う。

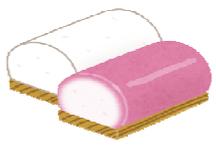
田づくり
いわしを田の肥料にすると豊作になったことから、豊稔祈願の料理である。別名「五万米」とも呼ばれる。



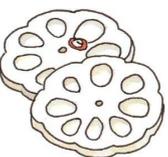
黒豆
マメに(勤勉に)働き、マメに(健康に)暮らせるように願い込められている。黒は魔よけの色でもある。



栗きんとん
古来、戦の勝利祈願に食べられた「勝栗」に通じる縁起物である。きんとんは「金団」と書いて蓄財を願う。



紅白かまぼこ
紅は魔よけ、白は清浄の意味で半円形で初日の出を象徴し、めでたさを表している。



れんこん
まっすぐな穴が多数あることから、将来が見通せるようにの意味である。



紅白なます
水引の色や形に通じてめでたいの意味がある。根菜のように根を張る願いも。

しょうがつ とそ の いみ
お正月にお屠蘇を飲む意味は？



お屠蘇は生薬を酒やみりに漬けた一種の薬草酒です。一年の無病息災を願って家族そろっていただきます。年少者から順番に飲みます。お正月にお屠蘇を飲む習慣は中国で始まったといわれており、日本に伝わったのは平安時代とされています。

ぞうに ぐ あじ ちいき ちが
お雑煮の具や味が地域で違うのはなぜ？



お雑煮は、神様に供えた山・海・畑の産物のおさがりをごった煮にしたものでした。そのため、お供えの品は土地での産物であることから雑煮の具や味に地域性があるのです。

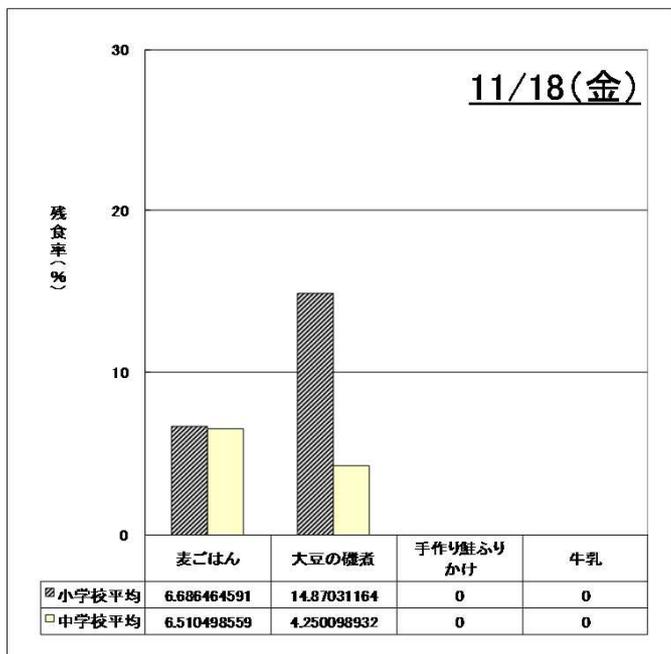
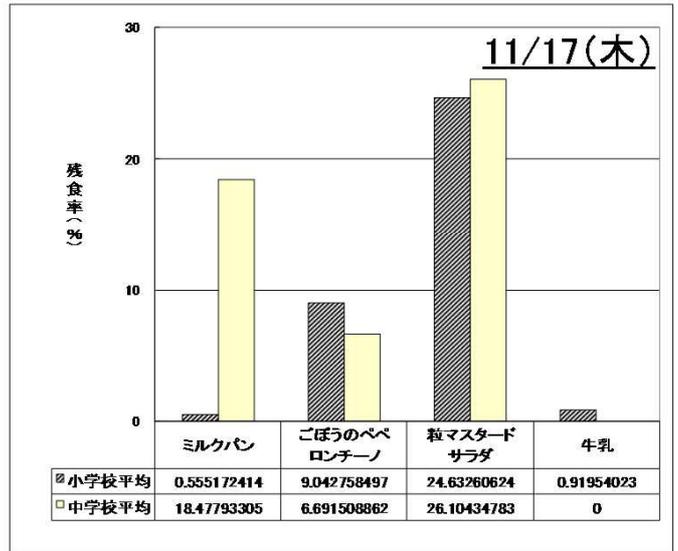
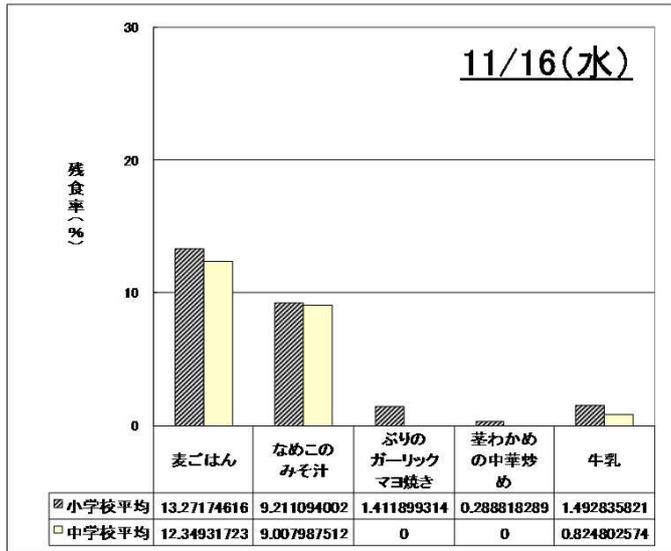
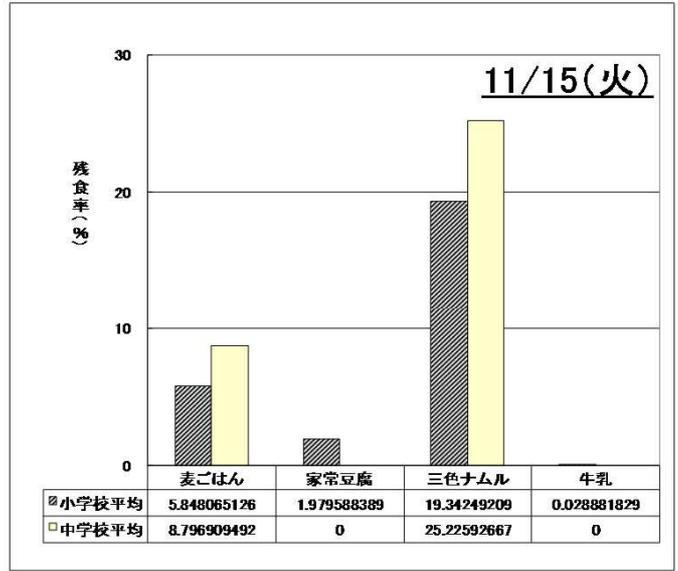
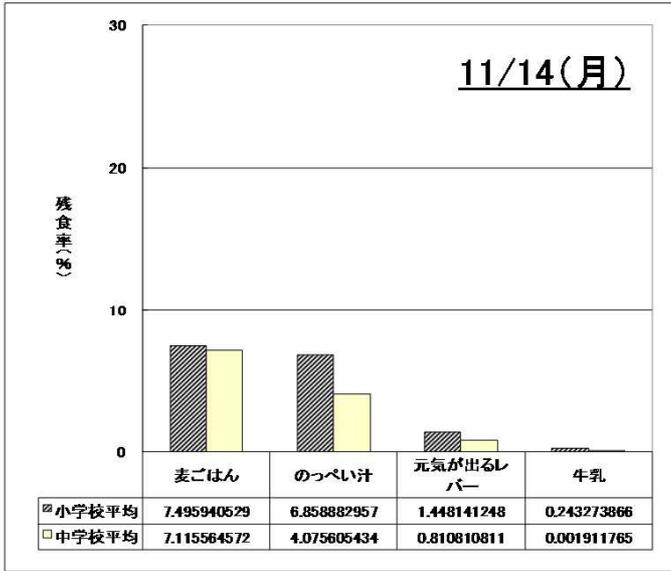


えいよう ちょうさ 栄養調査をしました



令和4年度 冬休み号② 伊佐市立学校給食センター
※保護者の方と一緒に読みましょう。

11月14日(月)～11月18日(金)の1週間、小学校3・4年生と中学校2年生を対象に栄養調査を行いました。
献立ごとの残食率は、次のとおりでした。(残食率：給食で出した量に対して、残ってきた量の割合)



小学校・中学校ともに、6月の残食調査時より良く食べていた結果でした。しかし、主食であるご飯や野菜を使ったサラダ、煮物などの残食が少し多かったです。ご飯は、私たちが活動するためのエネルギー源となり、また脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が含まれています。元気に運動や勉強ができるようしっかり食べてもらいたいものです。

また、野菜にはビタミン類や食物繊維を豊富に含みます。不足すると、腸内環境が悪化し、便秘になりやすくなったり体調不良を引き起こしてしまいます。子どもたちには、積極的にとってほしい栄養素です。

学校給食には、成長期のみなさんに必要な栄養素がしっかりと含まれています。食べられる量には個人差があり、その日の体調によって、毎日完食というわけにはいかないと思いますが、好きなものだけ食べたり、極端に量を減らしたりする食べ方を続けていると、必要な栄養素が十分摂取できなくなってしまいます。将来の自分の体のためにも、普段から一人分の量をしっかり食べられるように意識していきましょう。

今回の結果をいかし、子どもたちの健やかな成長のために、今後も安全・安心なおいしい給食作りに励んでまいりますので、給食センターの運営にご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。