

令和2年
きゅうしよく
1月の給食だより

大山給食センター

あけましておめでとうございます。本年も、安全・安心でおいしい給食をおとどけできるよう頑張りますので、よろしくお願いします！さて、いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3学期が始まります。休み明けに生活リズムがくずれてしまうと、朝おきるのがつらくなったり、体がだるくなったりしてしまいます。ことわざにも、「1年の計(けい)は元旦にあり」という言葉がありますが、「計画や目標は、1年の始まりである元旦に立てると良い」という言葉で、「最初が肝心」ということです。生活習慣についても今年の目標を立ててみてはいかがでしょうか？



《 全国学校給食週間が始まります!(1月24日~30日) 》

学校給食の始まりは、明治22年に家が貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達のために無料で食事を出したのが始まりです。その後、戦争による食料不足で中断された学校給食ですが、子ども達の栄養不足が心配され、外国からの援助物資を受けて昭和21年12月24日に再開することができました。この日は「学校給食感謝の日」とされ、冬休みと重ならないよう1か月後の1月24日からの1週間を「学校給食週間」とすることが決まりました。

今年の給食週間では、沖縄県の郷土料理を作ります。沖縄県は、かつて平均寿命が1番長く、健康長寿の島と注目されてきました。しかし、全国の順位では「女性7位、男性36位」と、さらに順位が下がってしまいました…。もう一度、長寿県になれるよう、昔の食生活を見直してみよう！という思いをこめて、今年は沖縄県が長寿県であったころ、バランスよく食べられていた**主な食材5つ**を取り入れてみたいと思います。その5つとは、①島野菜 ②豚肉(豚肉はときどきしか食べられなかった…) ③こんぶ ④いも ⑤とうふ です。昔の食生活を見直すきっかけにすると同時に、沖縄の郷土料理や宮廷料理、方言での呼び方にも触れてほしいなと思います。この日は、特別に沖縄のおやつもつけています。



HAPPY NEW YEAR!

今月の行事食



1月7日:七草粥

◇1月7日は七草粥を食べる風習があります。七草粥とは7種類の野草を入れて作るおかゆのことで、一般的に、「せり、なずな、ごぎょう、すずな、すずしろ、はこべら、ほとけのざ」の春の七草が使用されています。七草粥には「病気をしないで健康でありますように」との願いがこめられており、お正月に食べ過ぎて疲れた胃を休め、足りない野菜をとろうとした昔の人の知恵でもあります。また沖縄では旧暦の1月7日(ナンカヌシク)の日に七草粥を食べる習慣もあります。本土では春の七草が一般的ですが、四季の変化がはっきりしていない沖縄では、その時季にとれる野菜を使って作ることが多いとされています。この日の給食の七草粥は、「チデークニ、デークニーバー、シマナー、ンスナバー、フーチバー、こまつな」を使って作りました。

1月10日(1月11日):鏡開き献立

◇この日は、鏡開きといってお正月に神棚などにお供えしてある鏡もちをおろして、ぜんざいやお雑煮にして食べる日です。鏡もちの丸い形は、心臓になぞらえており、食べて生命の更新をはかる(=健康になる)という意味があります。給食では、みなさんがこの1年も健康に過ごせるよう「お雑煮」を作ります！よくかんで食べて下さい。

1月24日:給食週間 1日目「スーナー」

◇スーナーとはすりつぶした豆腐にみそや砂糖を入れてまぜたものにやさいを入れて和えたものです。他の地域ではズーナー、ソーナーなどと呼ばれることもあります。

1月27日:給食週間 2日目「クーブイリチー」

◇クーブイリチーとは、クーブが昆布、イリチーが炒め煮という意味から、昆布の炒め煮という料理になります。沖縄のお祝いごとに欠かせない料理のひとつです。給食でもよく出す料理ですが、昆布がとれない沖縄で昆布がよく食べられるようになったのは、昔 北海道のこんぶが中国に輸出される際に、沖縄が中継地点になったからです。この経路のことを「こんぶロード」といいます。この日の給食は1月26日が十三祝だったのでお祝い献立になっています。

1月28日:給食週間 3日目「セーフアン」

◇セーフアンは琉球王朝時代の宮廷料理です。ごはんの上に具をのせ、かけ汁をかけて頂きます。生姜の風味がほのかにするセーフアンは豪華な宮廷料理の最後に食されていたそうです。

1月29日:給食週間 4日目「ドウルワカシー」

◇「ドウルワカシー」といって大山が産地である田芋と茎を使った料理です。タームを煮ると、泥のように見えることから、この名前がつけましたが、かつおだしで煮こんだタームに、豚肉やかまぼこが入るので、たくさんのうま味があり、食べるとおいしい料理です。

1月30日(1月2日):給食週間 5日目「紅芋ムーチー」

◇1月2日がムーチーの日だったので、給食週間に合わせてこの日は紅芋味のムーチーを作ります。1年の厄をはらい健康をいのる行事です。給食センターで約695個を蒸して作るので、この日は学校中にただよう月桃の香りで1年の厄払いをしたいと思います！

