

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝、早起きをし、食事もしっかり食べて元気に過ごしましょう。



年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、年末年始の代表的なものを紹介します。

冬至 (12/22ごろ).....

かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べて邪気を払います。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

大晦日 (12/31).....

年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます (諸説あり)

正月 (1/1~).....

おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻き...学業成就
- エビ...長寿

- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- りも...子宝
- 数の子...子宝

お雑煮

おせち料理にはかかせない「お雑煮」。金沢近郊ではカツオや昆布でダシをとり、みつば、セリ、ゆずなどをのせたシンプルなお雑煮が多いですが、もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



人日の節句 (1/7).....

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

鏡開き (1/11).....

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。毎日、おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

給食週間中は、石川県内の特産物などを使用した献立です。

- 24日(火) 野々市市献立
- 25日(水) 白山市献立
- 26日(木) 金沢市献立
- 27日(金) 能登地方献立
- 30日(月) 野々市市献立

明治 22 年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

昭和 22 年ごろ



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和 27 年ごろ



コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和 51 年ごろ



カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵