



1月スクールランチ



野々市中学校
平成31年1月



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。



おせち料理の種類と込められた願い

一の重



祝い肴・口取りなど

二の重



焼き物・炸の物など

三の重



煮物など



黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



数の子

卵(子)の数が多いため、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り(ごまめ)

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



たたきごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



伊達巻き

巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



紅白かまぼこ

赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。



きんとん

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



エビ

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



焼き魚

ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



紅白なます

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



れんこん

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



里いも

親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



くわい

大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

れんこん団子汁 4人分

【材料】

豚小間切り肉	60g	大根	100g
料理酒	小さじ2	にんじん	40g
れんこん	120g	ねぎ	40g
白玉粉	50g	みそ	大さじ3
だし汁	500cc		

【作り方】

- ① 豚肉は料理酒をかけたもみ込んでおく。大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② れんこんは2/3すりおろし、1/3みじん切りにして白玉粉と合わせ団子を作る。
- ③ だし汁を沸かし(給食では昆布とかつお節を使っています)豚肉、大根、にんじん、②のれんこん団子の順に火を通す。
- ④ みそで味をととのえ、ねぎを加える。