

Table with 10 columns for days (12th to 22nd) and rows for menu items and ingredients. Includes a '栄養三色' (Nutrition Three Colors) box and a note about salt usage.

< 正月の行事食 >

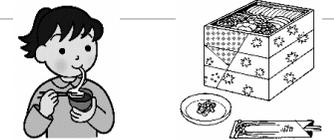
煮しめ 紅白なます 黒豆(しぼり) ぞう煮 れんこんのきんぴら

金時にんじん・・・正月のみ、色鮮やかな金時にんじんを新年を祝います。

黒豆(しぼり)・・・しわがよるまでママに(まじめに元気に)すごせますように。

さといも・・・次々と子宝に恵まれますように。

れんこん・・・将来の見通しがよくなりますように。



< 小正月の行事食 >

あずきごはん・・・赤い色の食べ物には、災いをはらってくれる力があると信じられてきました。この日には、煮た小豆を合わせて炊いた小豆粥を食べる風習があります。おぜんざいを食べる地域もあります。給食では、あずきごはんを炊きます。

1月15日の給食

1月15日の給食は、各自でラップを使っておむすびを作る献立にしています。

1月17日は、阪神・淡路大震災の経験から生まれた「おむすびの日」です。

災害時の食について考えるとともに、お米の大切さを知り、ごはんをおむすびにする、という食文化を受け継いでほしいと考えています。また、困っている誰かのために、おむすびをむすんであげられるような、優しく助け合える人に育ってほしいという願いも込めて、この献立にしています。

< 日本の食文化を受け継ごう >

日本には四季があり、海の幸や山の幸、そしてきれいな水にめぐまれています。美しい自然を大切に、そこからうまれる食べ物を無駄にしないように知恵をしばってうまれたのが日本の食文化です。作物が豊かに実るように祈り、自然をうやまい、また感謝するところではぐまれてきました。

日本では、資源をとりすぎて自然をこわしてしまわないように、また寒い冬や災害の時などに困らないように、たくさんとれた食材を加工して備える方法も工夫するようになりました。

また、季節の変わり目や人生の節目には、特別なごちそうを用意して、みんなで食べるならわしもあります。

そのごちそうには、わざわざをはい、元気で長生きできるように、作物が豊かに実るように、という願いが込められています。

