



# 給食だより



## 1月号

令和3年12月24日  
文京区立音羽中学校

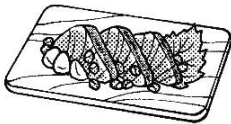
まもなく新しい年が始まります。正月や端午の節句などの年中行事のほか、お食い初め、七五三などの人生の節目に食べる行事食は、それぞれの地域や季節の食材を取り入れて工夫され、昔から伝えられてきました。日本の伝統的な食文化として、これからも受け継いでいきたいですね。

## 日本各地の郷土料理



日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

### かつおのたたき (高知県)

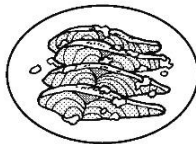


もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



### からしれんこん(熊本県)

れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。



### へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。

北海道・東北

中部

関東

近畿

九州・沖縄

中国・四国

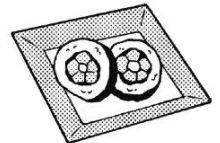


### いも煮(山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。

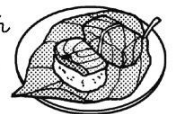
### 太巻きずし(千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



### 柿の葉ずし(奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみ特徴。



#### 九州・沖縄

がめ煮  
(福岡県)  
ちゃんぽん  
(長崎県)  
冷や汁  
(宮崎県)  
鶏飯  
(鹿児島県)

#### 中国・四国

岩国ずし  
(山口県)  
かきの土手鍋  
(広島県)  
鯛めし  
(愛媛県)  
讃岐うどん  
(香川県)

#### 近畿

めはりずし  
(和歌山県)  
にしんなす  
(京都府)  
ふなずし  
(滋賀県)

#### 中部

のっぺい汁  
(新潟県)  
かぶらずし  
(石川県)  
ほうとう  
(山梨県)  
ひつまぶし  
(愛知県)

#### 関東

おきりこみ  
(群馬県)  
しもつかれ  
(栃木県)  
深川井  
(東京都)

#### 北海道・東北

石狩鍋  
(北海道)  
じゃっぱ汁  
(青森県)  
ひつつみ  
(岩手県)  
こづゆ  
(福島県)

# カフェインのとり過ぎに注意が必要です



カフェインは、緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなどの飲み物のほかに、チョコレートや抹茶入りのお菓子などにも含まれています。カフェインには、脳を刺激して目覚めさせる作用があります。しかし、とり過ぎてしまうと、眠れなくなったり、不安な気持ちになったりして心身に悪影響を与えます。特に子どもは体が小さく、脳も発達途中のため、カフェインの影響はおとなより強く出てしまいます。カフェインが含まれたものはなるべく避けて、水や麦茶など、カフェインが含まれていないものを選びましょう。

## クイズ

おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

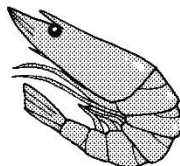
### 黒豆



- ①まめに暮らせるように
- ②お金に困らないように
- ③勉強がよくできるように

고든지우귀라를귀우귀①/노문

### えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿

해물⑥/노문



©少年写真新聞社2021

## 全国学校給食週間

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本で最初の給食が作られたのは、明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校です。今では、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間を通し、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



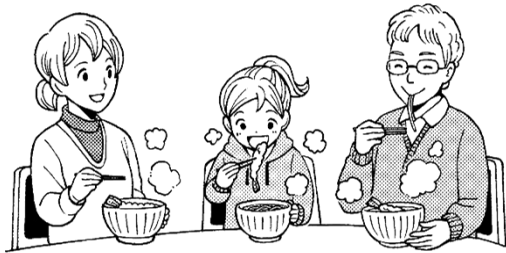
最初の給食（1889年）



学校給食法の成立（1954年）



米飯給食の開始（1976年）



おみそかの 大みそかの 行事食 とし 年 越しそば こ

おみそかの夜にそばを食べる風習があります。  
その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。