



新しい年を迎えました。ぜひいい年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。1月には全国学校給食週間があります。学校給食の歴史をふり返り、その意義や役割をあらためて考える1週間です。

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

たい



「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。

えび



長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。

昆布巻き



「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。

田作り・ごまめ



昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。

たたきごぼう



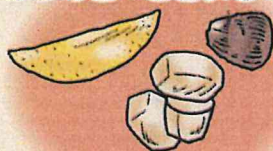
豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。

黒豆



「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。

かすのこ・さといも



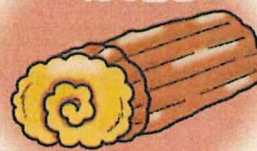
「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。

くりきんとん

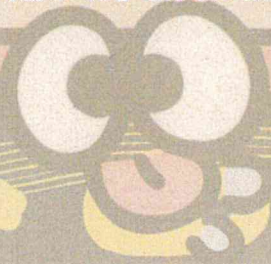


富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちくり」をあしらう。

だて巻き



昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。



全国学校給食週間

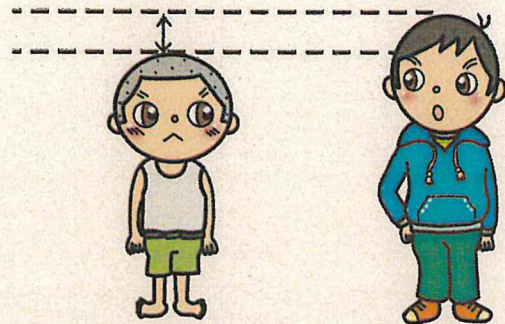


1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

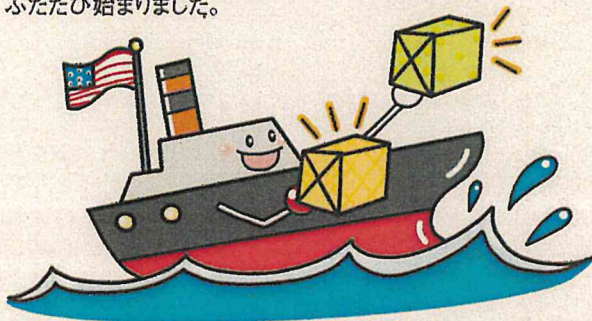
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



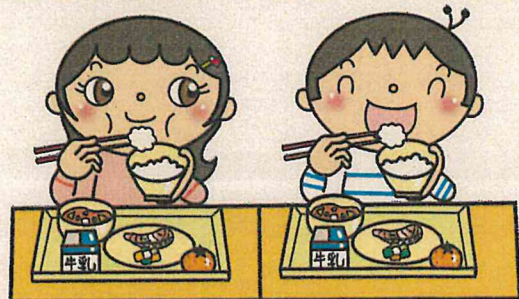
そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといいます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



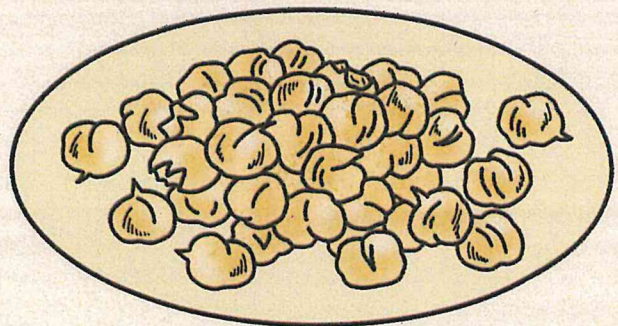
12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



ガルバンゾーで1年、がんばるぞー!

ガルバンゾースナック

たんぱく質だけでなく、食物せんい、カルシウム、鉄なども含んだヘルシー食材として、最近、「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つで、日本では「ひよこ豆」ともよばれます。ガルバンゾーを食べて、今年も1年、がんばるぞー!



作り方

- ①ガルバンゾー(ひよこ豆)を一晩水につけて戻す。
- ②①を水を替えずにそのまま火にかける。沸騰させてから30~40分弱火で煮る。
残った豆はサラダなどにも使える。(①②を省き、水煮缶の豆を使ってもよい)
- ③フライパンに油をひき、ゆであがったひよこ豆を炒める。塩とこしょう、お好みでドライパセリやドライバジル、青のり、カレー粉などで味つけて出来上がり。