

1月 給食だより

2016. 1月8日
輪島中学校調理場



明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごせましたか。
今年も1年間健康に暮らせるように、食事の面からみなさんをサポートして
いきたいと思っています。 よろしくお祈りします。

1月の食事目標 伝統的な食文化や地域の食材に関心を持つ

年末年始は1年のうちでも特に伝統的な食文化にふれる良い機会です。

年越しそばやおせち料理、お雑煮などは日本に昔から伝わってきたものです。

これらには家族の健康や幸せを願う思いが込められていて、これからもずっと伝えていきたい日本の食文化です。また、お雑煮などは各家庭でいろいろな食べ方がされていて、その家その家の味があります。1月7日は七草がゆを食べる日でしたが、みなさん、食べましたか。七草がゆにはお正月のごちそうで疲れた胃をいたわる効果があるそうです。昔から伝わる食習慣には いろいろな意味が込められています。

おせち料理に込められている願い

- 黒豆 : まめまめしく元気に働けるように
- 田作り : イワシが田の肥料だったことから豊作を願って
- 数の子 : たくさんの子どもに恵まれますように
- 伊達巻き : 巻物(書物)にみたて、学習や習い事の上達を願って
- きんとん : 金塊にみたてた縁起に良い食べ物
- えび : 腰が曲がるまで長生きできるように



食育クイズ

- 輪島で古くから作られている「いしる」の原材料はなに
①魚介 ②大豆 ③米
- 輪島弁で「がんち」とはなに。
①かに ②えび ③いか
- 奥能登で行われる行事で、田の神様を家に迎えて、御膳でおもてなしをする行事をなんというか。
①あえのこと ②あぜのこと ③なんのこと
- 輪島ではズワイガニの雌をなんと言うか。
①親がに ②能登がに ③香箱がに
- 輪島ではズワイガニの雄をなんと言うか。
①松葉がに ②加能がに ③越前がに
- 甘えびは11年ほどの寿命です。5才を過ぎるとどうなるでしょうか。
①全部、雌になる ②全部、雄になる ③別に変化しない

答1, 1, 1, 3, 2, 1