



ランチタイム 1月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。みなさんは、今年1年間どんなことをがんばりたいですか。みなさんが、それぞれの目標に向かって元気に過ごせるように、安全でおいしい給食を作っていきます。今年もよろしくお願いします。

しょうがつ りょうり しょうかい お正月の料理を紹介します！

昔から伝わるお正月の料理には、いろいろな願いがこめられています。みなさんは、どの料理を知っていますか。日本には、お正月の他にも、節分やひなまつりなど、色々な行事の時に食べられてきた料理（行事食）があります。昔の人の知恵や願いが詰まった料理や行事を、これからも大切にしていきたいですね。

おせち料理

黒豆

まめ(まじめ・健康)に暮らせますように…。

えび

えびのように腰が曲がるまで、長生きできますように…。

伊達巻

形が、巻物(書物)に似ていることから、勉強がよく分かるようになりますように…。

数の子

数の子は魚の卵。卵の数が多いため、家族が増えて楽しく暮らせますように…。

紅白なます

お祝いごとに使われる紅白の組み合わせ。家族の平和を願って食べます。

栗きんとん

「きんとん」は金色の団子という意味。金運アップを願って食べます。

雑煮

もちの形や具の種類、味付けなど、家庭や地域によって、さまざま。

丸もち、角もち、あんもち

味(みそ、しょうゆ、あずき+さとう) など

魚(鰯や鮭)、肉(鶏や豚)、野菜、椎茸、里芋など

七草がゆ

1月7日に食べるおかゆ。お正月料理で疲れた胃腸を休め、1年間の健康を願います。



春の七草を入れます。



1月24日から30日は

「全国学校給食週間」

★「全国学校給食週間」は、戦後、お腹を空かせた子ども達を救うために、外国から届いた脱脂粉乳や缶詰で、給食が再び始まったことを記念して決められました。

★この一週間は、食べ物や給食に関わる人々の想いについて考え、毎日食事ができることに改めて感謝する機会にしましょう。

心をこめて、ごちそうさま



給食レシピ

元気にここに給食レシピ

今月の給食から、おすすめメニューを紹介します。

～和風スパゲティ～

【材料(4人分)】

- ・スパゲティ…… 120g
- ・ベーコン …… 40g
- ・玉ねぎ …… 中1個(200g)
- ・ほうれんそう… 80g
- ・しめじ …… 40g
- ・にんにく …… 少々
- ・油 …… 適量
- ★塩 …… 小さじ1/3
- ★しょうゆ… 小じ2/3
- ★オリーブオイル… 小じ1/3
- ・水 …… 40ml

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切り、しめじはほぐす。
- ② ほうれんそうはゆでて、2cm長さに切る。
- ③ 油をひき、にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ④ しめじを入れて炒め、調味料★と水を入れる。
- ⑤ スパゲティをゆでて④に加え、ほうれんそうも加える。

簡単な調味料でできる
和風味のスパゲティです！

