



# ランチタイム 1月

く る め し きょういく いんかい  
久留米市教育委員会  
く る め えいようきょう ゆ どうけんきゅうかい  
久留米市栄養教諭等研究会  
く る め し ちゅうおうがっこうきゅうしよくきょうどうちよう り じょう  
久留米市中央学校給食共同調理場

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ひします。

## しょうがつ りょう り しょうかい お正月の料理を紹介しします！

昔から伝わるお正月の料理には、いろいろな願ひ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。昔の人の知恵や願ひがつ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、醤油、あずき+砂糖）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



## 元気にここ給食レシピ

今月の給食から、おすすめメニューを紹介しします。

### ～ ブロッコリーサラダ ～

#### 【材料(4人分)】

- ・ハム …………… 50g (約5枚)
- ・ブロッコリー …… 80g
- ・きゅうり …………… 110g (中1本)
- ・パイン缶 …………… 80g (約2枚) (輪切りスライス)
- ★油 …………… 大さじ3/4
- ★酢 …………… 大さじ1/3
- ★砂糖 …………… 小さじ2/3
- ★塩 …………… 小さじ1/4
- ★こしょう …………… 少々

#### 【作り方】

- ① ハムは1cm幅の短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける、きゅうりは輪切り、パイン缶（輪切りスライス）は、8等分に切っておく。
- ② ①の野菜とハムを茹で、冷まし、水気をよくきっておく。
- ③ 調味料（★）を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②とパイン缶をドレッシングで和える。

冬が旬のブロッコリーを使ったレシピです。

給食では、手作りドレッシングで和えています！

