



給食だより



令和7年 1月
 都立永福学園
 校長 緒方 直彦
 栄養士 野中 千裕
 藤枝 真央
 増田 高大

新しい年を迎えました。給食室では安心・安全で美味しい、「今日の給食は何か？」と楽しみにしてもらえる給食を作ることができるよう、日々栄養士・調理員ともどもがんばります！今年もよろしくお願いいたします。

知っていますか 1月の食文化

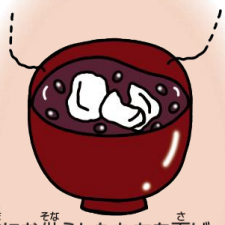
1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

鏡開き



神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんと焼きなどがよく行われます。

1月はお正月に始まり、七草・鏡開き・小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。

「のりの佃煮」の作り方



材料 (焼きのり3枚分)

- 焼きのり 3枚
- 水 100cc
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- しょうゆ 大さじ1 (18g)
- みりん 小さじ2/3 (4g)
- 酒 小さじ1 (5g)

給食では、刻みのりを使って作っています。刻みのりを使用の場合は1枚3gで計算、9g目安で作ってください。

*「少し湿気ってきちゃったな〜」というのりでも、手軽においしくできます。白いご飯がすすみます♪

作り方

- ① 鍋に水から酒までを入れ、焼きのりを手でちぎりながら入れ、混ぜる。
- ② 全体がまんべんなく混ざったら、火にかける。焦げないように絶えず木べらなどで混ぜる。
- ③ 水気がなくなったら、火からおろす。できあがり♪



「ひじきサラダ」の作り方

材料 (給食の一人分量)

- | | |
|------------|------------|
| • もやし 20g | ◎サラダ油 1.7g |
| • にんじん 10g | ◎ごま油 2.2g |
| • きゅうり 10g | ◎砂糖 1.3g |
| • コーン 8g | ◎しょうゆ 3.4g |
| • えだまめ 5g | ◎酢 3.4g |
| • ひじき 1g | |
| • ハム 10g | |

*野菜の種類や量はお好みで調整してください！
ごまを入れてもおいしいです。

作り方

- ① ◎を混ぜてドレッシングを作る。
- ② 野菜・ひじき・ハムを軽くボイルし、冷やす。
- ③ ②に①をかけて、できあがり♪

