

# 1がっ いただきます～す

令和5年度1月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

今年は暖かい冬の始まりでした。これからが冬本番ですね。  
まもなく令和6年が始まります。今年よりも心も体も成長し、良いことが  
いっぱいになるといいですね。



## 年の始めを祝う料理たち

お正月の料理といえば「おせち料理」。今年もお節料理のCMが  
だいぶ早くから流れていましたね。

年始の料理には、たくさんの願いや新年を迎えた喜びがたっぷり詰まっています。

「おせち料理」は、季節の変わり目にいただく料理です。特に正月のおせち料理は、三が日は  
料理をせず、家族みんなが楽しく過ごせるようにと料理を作っておくようにしたのが始まりです。

おせちを重箱に詰めるのは「福が重なるように」との願いが込められています。

また、新しい年を祝う料理なので、おめでたい食材をたくさん使っています。一部を紹介します。



- 黒豆・・・「まめ(まじめ)に働き,まめ(健康)に暮らせますように」
- 昆布巻き・・・「よろこぶ」
- 数の子・里芋・・・「子孫繁栄」
- 田作り・・・昔いわしを畑の肥料にしていたので「豊作」
- 栗きんとん・・・「来年も富を得られますように」
- れんこん・・・「遠くまで見通せますように」
- えび・・・「腰が曲がるまで長生きてきますように」

かまぼこ・・・「赤:魔除け・喜び」「白:神聖・清浄」

伊達巻き・・・「知性・文化の発展,学業成就」

ぶりの焼き物・・・「立身出世」

おせちにはもっとももっとたくさんの料理があります。そのすべての料理や食材に意味が  
あります。興味のある人、調べてみると面白いですよ。

給食でも、1月の初めにおせち料理のいくつかを給食にしています。どれがおせちか  
探してみてくださいね。

## 春の七草 「君がため 春の野に出でて 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」

この歌は、百人一首に納められています。ここにある若菜とは七草のことです。「大切な人が健康で1年  
を送れますように。そのために若菜を摘んで食べさせよう。という意味が  
あります。1300年あまり前の正月行事「若菜摘み」。雪の間から出た新  
芽を食べ、植物の生命力をいただきます。冷蔵庫がない時代にはとても貴  
重な物だったことでしょう。

1月7日は七草です。1年の健康を願い、七草をいただいてみませんか？



## ・・・今月の小国小の給食から・・・

11月27日(月)から12月1日(金)まで、心を育む給食週間を実施しました。  
今年は、低学年・中学年・高学年の3つに分かれて生産者の方々から講話を  
いただき、貴重な時間を過ごしました。11月28日の低学年には井上昌樹さん、  
12月4日の中学年には高橋潤一さん、12月11日の高学年には渡邊拓磨さん  
においでいただきました。

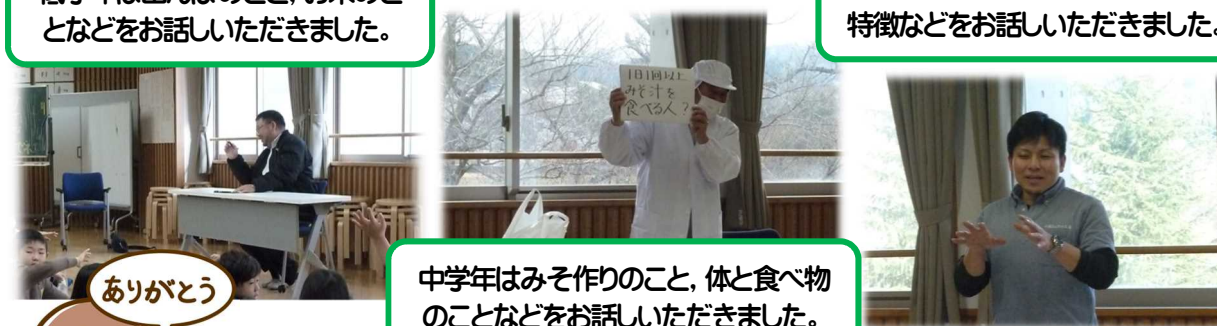


食べているだけでは知らなかったことをたくさん知ることができ、子どもたちの  
心にも、地元産への思いや、給食に携わる方々への感謝の気持ちがグンと高まったようです。小国産の食材  
をおいしくいただけることの幸せを、改めて感じる事ができました。

低学年は田んぼのこと、お米のこ  
などをお話いただきました。

【講話の様子から・・・】

高学年はきのこの栽培やきのこの  
特徴などをお話いただきました。



ありがとう

中学年はみそ作りのこと、体と食べ物  
のことなどをお話いただきました。

1月には、給食に納品してくださっている方々や調理員さんへ、全校生で書いたお手紙を  
お渡しします。この期間だけでなく、いつでも小国の食べ物や食べることに感謝でき  
るおぐにっ子になってほしいと思います。

## 作ってみよう！ 松風焼き

おせち料理のひとつ松風焼き。給食の人気メニューで

リクエスト給食に毎年あがってきます。正月の1品に作ってみませんか？

- 【材料】 4人分
- 鶏ひき肉 200g
  - たまねぎ 80g
  - しょうが 2g
  - みそ 18g
  - しょうゆ 3g
  - 酒 8g
  - みりん 12g
  - 砂糖 6g
  - パン粉 14g
  - いりごま 8g

- 【作り方】
- ① たまねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
  - ② 鶏ひき肉・①・ごま以外の調味料を加え練る。
  - ③ ②を四角く平らにし、上にごまをのせる。  
パウンドケーキの型で作ると簡単です。
  - ④ 200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
  - ⑤ 4つに切り分ける。

本来はケシの実を使いますが、給食は白ごまで。  
焼き上がった下の方には何も無いことから「裏がなく、隠し事をしない  
正直な生き方ができるように」との願いが込められています。

