

令和2年度

# 1月 いただきます



## 今月の月目標 感謝して食べよう

### 【命のつながりへの感謝】

私たちは、肉や魚などの動物、野菜や果物などの植物の命を食べることで生きています。「いただきます」は命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

### 【食事に携わる人々への感謝】

目の前にある食事が届くまでには、生産から流通、消費の各過程で様々な人の手がかかっています。食材を育て収穫してくれた人、食材を運搬してくれた人、食材を販売してくれた人、そしてその食材を自分や家族のために心を込めて調理してくれた人等、たくさんの人の支えがあって毎日の食事はできています。「ごちそうさま」はこのような食事に携わった人々に対する感謝の気持ちが含まれています。

「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちを込めて言いましょう。



## 全国学校給食週間 1月24日~30日

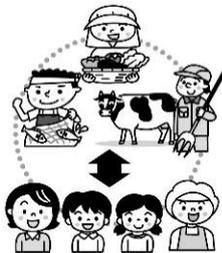
今年度の東近江市学校給食週間は25日(月)から29日(金)です。「給食の移り変わりを知ろう」をテーマに明治から平成の献立を提供します。  
詳しい内容は1月中旬発行予定の「おおきなあれ第3号」を御覧ください。



## ご存じですか? 「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取組です。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができ、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、良いことがたくさんあります。

学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。御家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか。地元で頑張る農家さんを応援できると良いですね。



### 今月の滋賀の食材



### 今月の東近江市の食材



## 1月12日(火) お正月献立

ごはん、牛乳、ぶりの照り焼き、  
紅白なます、煮しめ



1年の始まりをお祝いする正月には、おせち料理を食べます。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。

### <ぶりの照り焼き>

ぶりは成長するにつれて、つばす⇒はまち⇒めばる⇒ぶりと名前が変わることから、「出世魚」と呼ばれ、縁起物としてお正月料理で出されます。



### <紅白なます>

金時にんじんの赤とだいこんの白で、お祝いの水引をかたどったものです。



### <煮しめ>

鶏肉や野菜、しいたけなどの様々な食材を同じ鍋で煮ることから「家族が仲良く一緒に結ばれ、未永く繁栄しますように」という願いが込められています。

### ~入っている食材にも意味が込められています~

- 【さといも】 子宝・子孫繁栄を願う。
- 【ごぼう】 根を張り、一家の繁栄を願う。
- 【れんこん】 先を見通せるように願う。
- 【にんじん】 めでたい梅に見立てる。
- 【しいたけ】 長寿の縁起物・亀に見立てる。



## 地域色豊かなお雑煮

正月三が日に食べられるお雑煮は、地域によって様々な特色があります。中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。

**東京都** かつおだしにしょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこ等が入ります。



**京都府** 昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち、里いも等が入ります。



お年玉は、もともと「お金」ではなく、「もち」でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに与えたことから始まった習慣です。