



地域や家庭によってかわる

## 正月料理



おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

### れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

先が見通せる



### ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

### 1月7日に「七草がゆ！」



### すずなは、春の七草のひとつ



春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

1月24日～30日

## 全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



### 睡眠不足は、体調不良のもと



夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。

## 家族みんなでかぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

### 1月17日は「おむすびの日」

15日(金)の献立に、麦ごはん・たくあんきんぴら・おむすびのりを予定しています。

平成7年1月17日に発生した、「阪神・淡路大震災」で、被災地におむすびが届けられ、温かい心の象徴として記念日となりました。米の重要性と、炊き出しボランティアの善意を広める活動として、人と人との心を結ぶ「おむすびの日」は、一般社団法人「日本記念日協会」により認定・登録されています。

### —たくあんきんぴら—(4人分)

・しらす干し	30g	・さとう	6g
・かつおけずり節	12g	・みりん	6g
・たくあんのせん切り	150g	・薄口しょうゆ	3g
・白ごま	9g	・サラダ油	少々

### 作り方

- ① フライパンに、サラダ油を入れ、しらす干しとかつおけずり節を炒める。
- ② 調味料で①に味をつけてから、たくあんのせん切りと白ごまを混ぜあわせる。