

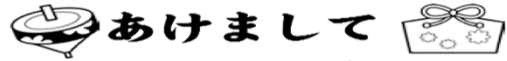
きゅう しょく

給食だより



れいわ ねん がつごう
令和3年 1月号

あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校



あけまして おめでとうございます

冬休みが終わり、今日から三学期が始まります。今年は家で過ごすことが多かったと思いますが、元気に過ごすことができましたか。さて、今年の給食だよりでは、「もち」について紹介します。みなさんは、お正月に鏡もちを飾ったり、お雑煮を食べたりしましたか。

また、今月は給食週間があります。給食目標は「感謝して食べよう」です。毎日おいしい給食を作ってくださいる調理員さんに、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

大事な行事にはかかせない「もち」

もちは、古くから神聖なものとしてお供えに使われたり、行事や祝い事の縁起物としてかざったり、食べたりする風習があります。

お正月にかざる「鏡もち」

鏡もちは、新しい年神様にお供えするためのもちです。丸いもちの上に、葉付きのだいたいをのせます。



1月11日は鏡開きです。この日は、お供えした鏡もちをおしるこやお雑煮にして食べます。鏡もちを食べやすい大きさに分けることを縁起のよい言葉を使って「開く」といいます。

の りゆう もちのが伸びる理由



米のでんぷんには、アミロースとねばり成分をもつアミロペクチンが含まれています。もち米はアミロペクチンが多いため、ねばりが出るのでびます。

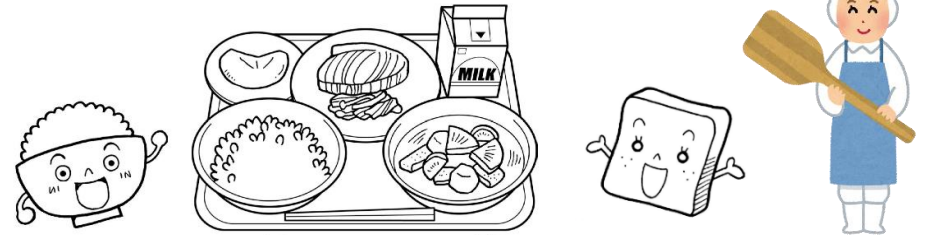
えいよう もちの栄養



もちは、炭水化物、ミネラルを多く含みます。手軽に食べられ、少量でエネルギーを多くとることができます。腹持ちもよいので、持久力が必要なスポーツの前におすすめです。

1/24 は 「給食記念日」

1月24日は「給食記念日」です。ミルクとパンの給食が始まって60年あまりがたちました。毎日おいしい給食を作ってくださいる調理員さんに感謝の気持ちを伝えましょう。また、動物や野菜の命をいただくことへの感謝の気持ち、食材を作って届けてくださる人たちへの感謝の気持ちも忘れずに、いただきましょう。



18日から22日は給食週間★感謝して食べましょう