



# 1月 きゅうしょくだより

令和4年1月7日  
柏市立花野井小学校

あ 明けましておめでとうございませう。ことし 今年も、みなさんの こところ からた えいよう み 心と体の栄養を満たすおいしい 給食 きゅうしょく をつくっていきますので、楽しみにしててください。

## ななくさ 七草

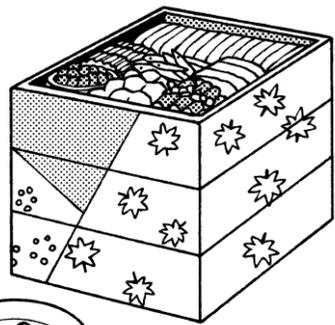


ななくさ 七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたお かつゆ を食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、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）のこたです。これを包丁などで細かくたたきお かつゆ に入れてください。



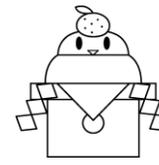
## りょうり いみ し おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいます。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



## し 知っていますか？ かがみ 鏡もち



かがみ 鏡もちは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家がだいたい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、ちいき 地域や家庭によってさまざまです。

ちいき 地域や家庭に  
ちが ちが  
よって違う

## ぞうに 雑煮

ぞうに 雑煮とは、かみさま 神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

## こんげつ ちば しゅん だいこん 今月の千葉の旬 『大根』

千葉県は大根の収穫量において、北海道と並んで全国でも有数の産地です。主に銚子市、旭市、成田市で盛んに栽培されています。11月～2月に旬を迎える野菜です。大根には「桜島大根」や「三浦大根」等の様々な品種がありますが、スーパーで販売されている大根のほとんどが「青首大根」という種類です。首が響くて甘味が強いことが特徴です。

### じょうず だいこん つか わ ○上手な大根の使い分け

大根は部位によって甘さや辛さが違う食材です。先端の方が辛く、上に行くほど甘味が強くなります。ここでは部位別に適した調理法を紹介します。

- 上の部分  
一番甘い部分です。大根おろしやサラダなど生食におすすめです。
- 中央の部分  
水分が多く、甘みと辛味のバランスが良い部分で煮物にするとおいしい部位です。
- 下の部分  
辛味が強く繊維質のため、お味噌汁や漬物に適します。

