



# 給食だより



ニセコ町学校給食センター

12月もあっという間に過ぎ、待ちに待った冬休みがやってきました。お正月はご馳走が並んで、ついおなかいっぱい食べてしまう人もいるかもしれません。食べ過ぎで胃腸が弱ると、風邪をひいたり食中毒になったりしやすくなるので、おなかの調子に気を付けましょう。規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事と、十分な睡眠で元気に新年を迎えてください。

## 日本の食文化を楽しもう

お正月の行事食の一つに、おせち料理があります。

きれいな重箱に、いろいろな種類の料理が詰められていて、見た目も華やか。お正月の食卓を彩ってくれています。その一つ一つの料理には、しっかりとした意味が込められています。日本の食文化であるおせちや七草がゆの意味を紹介します。



### ～おせち料理に込められた意味～

- 黒豆……まめに働き、まめに暮らすことができますように。
- 数の子……子宝に恵まれ、栄えますように。
- 田作り……豊作に恵まれますように。
- 伊達巻き…巻物に似ていることから、知識が身に付くように。
- 栗きんとん…金運に恵まれますように。
- 昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ。
- えび……えびのように腰が曲がるまで長生きできますように。
- 紅白なます…お祝いの際の「水引き」に見立てたもの。
- れんこん…穴があいて向こうが見えることから、先を見通すことができるように。



### ～七草がゆに込められた意味～

七草がゆは、1月7日の「人日の節句」という日に、1年の無病息災を願って、食べられてきました。早春に芽を出す七草には、邪気を払う力があると信じられており、ご馳走が続くお正月の後に胃を休ませる役割があるとも言われています。

## リクエスト給食

卒業記念企画として、ニセコ高校3年生に今まで食べた給食の中でもう一度食べたい給食のアンケートを取りました！ご協力ありがとうございました。

### ニセコ高校3年生のリクエスト給食アンケート結果

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	わかめご飯	ポトフ	鶏肉の竜田揚げ ニセコ芋の重ね焼き	華風サラダ	お米のタルト
2位	揚げパン	肉ボールスープ 肉団子スープ	きんとんパイ	カリカリサラダ ひじきと チーズのサラダ	ケーキ
3位	ごはん カレーライス	コーンスープ さつま汁 いもとあげの味噌汁	ニセコ芋の重ね焼き	しゃきしゃき和え	ミルメーク チーズケーキ プリン ヨーグルト

ニセコ高校3年生のリクエスト給食は1月30日に実施します。調理の都合上1位のみを組み合わせるのには難しいため、上位のものを選んで献立を作成しています。

ニセコ小学校と近藤小学校の6年生、ニセコ中学校の3年生にもアンケートにご協力いただきました。ありがとうございました。こちらは2月から3月に実施する予定です。

## ふるさと給食（1月26日～29日）



ニセコ町は山に囲まれていて自然豊かな町。おいしい農作物や食材がたくさん作られています。普段食べている給食には、ニセコ町産の食材をたくさん使用しています。1月26日～29日の給食では、改めてそのおいしさに気づいてもらいたく、ニセコ町産の食材をいっぱい使用した給食にしました。

### ☆ふるさと給食期間中のニセコ町産食材の紹介☆

- お米はニセコ町産のななつぼしです。
- たまごはおやこうどんに使用しています。
- 麻婆豆腐の豆腐はニセコの大豆を使用しています。
- たまねぎはうどんやスープに使用しています。
- 人参はサラダやスープ、うどんのつゆに使用しています。
- じゃがいもは味噌汁やスープに使用しています。
- はくさいはスープに使用しています。
- だいこんはサラダに使用しています。
- さつまいもは温野菜サラダに使用しています。