



中学校給食の  
栄養士より

# けんしよく 健食ニュース

平成28年度  
第5号

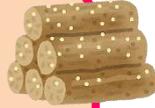


## おせち料理にこめられた 願いについて知ろう



おせち料理は、家庭や地域によって違いがありますが、いろいろな願いやお祝いの意味がこめられています。それぞれの願いや意味を感じながら食べましょう。1月の給食に登場するものもありますよ。

### たたきごぼう



ごぼうは土に細く長く根をはることから、「細く長く幸せにすごせますように。」



### ごまめ



「田作り」とも呼ばれ、田植えの際に田んぼにまいて豊作を願ったことから「お米がたくさん取れますように。」

### 黒豆



豆（まめ）にかけて、「一年間、元気でまめに働けますように。」

### えび



えびは、長寿を願う縁起物であることから、「長生きできますように。」

### きんとん



金の色に似ていることから、「お金がたまりますように。」

## 旬の食材紹介 聖護院大根

京野菜の1つで、産地である聖護院地域の名前から、このように呼ばれています。丸い形が特徴で、直径は20cm、重さは4kg以上もあります。煮崩れしにくく、苦味が少ないので、煮物に適しています。また、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防に効果的です。

1月27日の「聖護院大根の炊いたん」に使っています。



## 食育クイズ

おせち料理の一つ「かすのこ」には、「子宝にめぐまれますように」という願いが込められていますが、「かすのこ」は、どの魚の卵でしょうか。



①鱧（たら）



②鯧（にしん）



③鯛（たい）

