

給食だより

2020
1月号

明けましておめでとうございます！

令和2年、干支は子年です🐭

2020年はオリンピックが東京で開催されます。

どんな一年になるのか今から楽しみです。

それでは今年もよろしくお祈りします！



<1月の行事食>

1月1日（水） おせち

<鰯（ぶり）>

目のあたりから尾まで直線状に通る黄色い線が特徴です。

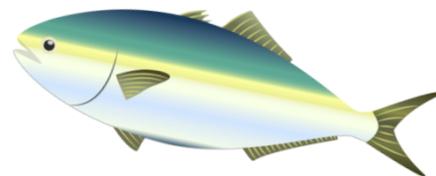
寒い時期に最も脂が乗っているため、旬は12～2月頃。

オメガ3系と呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれており、

以下の効果が期待されます。

EPA…高血圧・動脈硬化予防。

DHA…記憶力・学習能力の向上。



おせちに入る料理には一つ一つに意味がありますがご存知でしょうか？今回はその意味についてご紹介します。

黒豆…黒く日焼けするほどマメに、勤勉で健康に暮らせるようにとの願いが込められています。

紅白かまぼこ…赤は魔除け、白は清浄の意味があります。

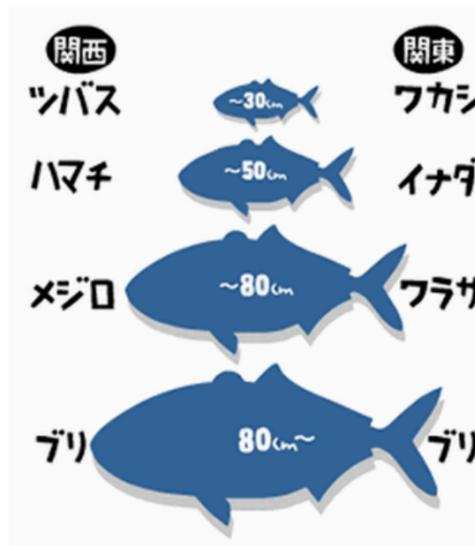
伊達巻…形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。

ぶり…大きさによって名前が変わる出世魚で出世を願います。

海老…長生きの象徴で、えびのように腰が曲がるまで長生きすることを願います。

里芋…子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄を願います。

紅白なます…紅白でめでたく、根菜のように深く根を張るようにと願います。



ブリの名前は大きさだけではなく、地域によっても呼び名が変化します！天然ものをブリ、養殖ものはハマチと呼び分けることもあります。

参考：<https://tg-uchi.jp/topics/3424>

<https://www.slow-beauty.net/post-2500/>