

浜通り お正月 (おひら)



〈献立のねらい：「おひら」を食べて正月料理を知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70		板かまぼこ	10	赤魚の竜田揚げ ① 赤魚に下味をつけてでん粉をまぶし、175℃の油で6分揚げる。 れんこんのみそ炒め ① しょうがはみじん切りにする。みそと調味料は、合わせておく。 ② 油でしょうがとひき肉を炒め、れんこんと合わせた調味料を加える。 ③ 青大豆を加えて、仕上げる。 おひら ① さといも、にんじん、かまぼこは、厚めのいちよう切りにする。ごぼうは斜め切りにし、水にさらしてあく抜きする。こんにゃくは三角に切り、下ゆでしてあく抜きする。生揚げは、一口大に切り、油抜きする。結び昆布は、水で戻す。 ② さといも、にんじん、ごぼう、昆布を煮る。 ③ 野菜に火が通ったら、調味料とこんにゃく、生揚げ、かまぼこを加える。
牛乳	牛乳	206		ごぼう	10	
赤魚の竜田揚げ	赤魚切身(あこうだい)	40		こんにゃく	25	
	しょうが	0.01		生揚げ	10	
	こいくちしょうゆ	0.9		結び昆布	5	
	本みりん	0.2		こいくちしょうゆ	7.4	
	じゃがいもでん粉	3		上白糖	1.5	
れんこんのみそ炒め	米ぬか油(揚げ油)	2		本みりん	1.0	
	れんこんスライス	33		水	75	
	青大豆(冷)	3				
	しょうが	0.5				
	豚肩ひき肉	11				
	赤色辛みそ	3.8				
	こいくちしょうゆ	1				
	上白糖	1.8				
	清酒	1.8				
	米ぬか油	1				
おひら	一味唐辛子	0.01				
	さといも	50				
	にんじん	15				

献立のポイント

おひらの具材は、同じ大きさ・切り方にそろえると、煮崩れが少なく、きれいに出来上がります。家庭で作る場合は、大きめのいちよう切りに切りそろえることが多いようです。

竜田揚げは、揚げ時間が短いと赤魚の身から水分が出て仕上がりがよくありません。揚げ時間を長くすると衣がカリッと仕上がります。子どもたちにも人気のメニューです。

一人当たりの栄養量

エネルギー	596 kcal	ビタミンB ₂	0.40 mg
たんぱく質	21.2 g	ビタミンC	8 mg
脂質	14.6 g	食物繊維	6.2 g
カルシウム	313 mg	食塩	2.6 g
鉄	2.1 mg	マグネシウム	116 mg
ビタミンA	266 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.42 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

日本人はずっと昔からお正月を大切にしてきました。1月1日の元旦（早朝）には、年神様（お正月様ともいう）が初日の出とともに現れ、きちんとお迎えしないとその年はよくないことが起こるとされてきました。年神様とは、豊作をもたらす農作物の神や先祖の霊などとされています。門松や正月飾りには、年神様をお迎えするという大切な意味があったのです。

この年神様をおもてなしするのが鏡もちや雑煮、おせち料理です。このように、神様に捧げた供物と同じものを食べる事を「直会（なおらい）」といい、その力を授かることができると考えられていました。正月料理には、1年を健康に過ごすための力を神様からもらうという大切な役割があるのです。

正月料理は日本全国それぞれの地方で特徴があります。雑煮の餅の形だけでも、東日本では「角餅」、西日本では「丸餅」という違いがあります。いわきの雑煮は「つゆもち」と呼ばれ、醤油味の汁に焼いた角餅を入れ仕上げの彩り（青味）に「みつば」を使うのが特徴です。（相双地方や隣の宮城県では「せり」を使うことが多いようです。）

また、いわきの正月料理に登場する特徴的な料理が「おひら」です。

煮しめ（煮がし）と同じように、里芋や八つ頭、ごぼう、にんじん、かまぼこなどを大ぶりにした醤油味の煮物のことを「おひら」または訛って「おしら」と言います。地域によって、煮しめ（煮がし）と同じ料理として扱うところや、別のものとして扱うところもあります。最近では、おせち料理の重箱の三段目に詰められることも多いようですが、かつてはおひらに尾頭付きのわかさぎやいわし、どんこの煮魚を添え、蓋付きの平椀に盛り付けました。このお平椀から「おひら→おしら」と呼ばれるようになったといわれます。おひらは正月だけでなく、節分や恵比須講など祝い事や祭り事でふるまわれるご馳走でした。季節の野菜と一緒に「かまぼこ」を使うところは、いわきならではの特色です。

いわきでは、かまぼこはとても身近な食材です。海に面したいわき市は、古くから水産加工業と結びつきが強く、現在でも板かまぼこの生産量は全国トップクラスです。正月料理の中にも、郷土・いわきの味が生きています。

〈「いわき市伝統郷土食報告書」（いわき市）1995年〉



みつば



板かまぼこ

給食の時間における食に関する指導 テーマ「いわきの正月について知ろう」

今日の給食には、みなさんが1年を健康に過ごすための願いが込められています。

おひら（お平椀・おしら・つゆびら）



- 季節の野菜と醤油…ごちそう
- 魚やかまぼこ…いわきの特産物

赤魚の竜田揚げ



- 赤い魚…縁起が良い／おめでたい

れんこんのみそ炒め



- れんこん…先が見通せるように



- 青大豆…“まめ（健康）”にすごせるように

かまぼこが入った煮ものを「おひら」と言います。現在では、お重の中に詰めることが多いようですが、昔は平たい椀に尾頭付きの魚を添えて出していたので「おひら」と呼ばれるそうです。いわきでは、板かまぼこの生産量は全国トップクラスです。この他にも、黒豆や昆布巻き、数の子や栗きんとんなどにも大切な意味があります。お家の人に聞いてみましょう。

放送資料

みなさんは、正月には家庭でどのような料理を食べたでしょう。お雑煮や重箱に入ったおせち料理を食べた人が多いと思います。このお正月料理の中に、煮物はありましたか？

正月料理の煮物を、いわきでは「煮しめ」「煮がし」「おひら」などと呼びます。どれも里芋や八頭、ごぼうやにんじん、こんにやくなどをしょうゆ味で煮つけたものですが、特に「おひら」には、いわきならではの食材「かまぼこ」が入ります。板かまぼこの生産量が、全国トップクラスのいわき市ならではの煮物ですね。

今日の給食は、この「おひら」です。おひらは、材料を少し大ぶりに切ります。今日は、調理員さんが材料を切りそろえて仕上げてくださいました。かまぼこのだしが効いていますよ。郷土料理「おひら」を味わいましょう。

浜通り お正月 (せり入り雑煮)



〈 献立のねらい：お正月料理のせり入り雑煮を、みんなで味わい楽しく会食する 〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	80	せり入り雑煮	米ぬか油	0.8	鮭の塩焼き ① 天板にクッキングシートを敷き、鮭切身を並べ、オーブンで焼く。 こまつなの錦糸和え ① こまつなは、2 cm幅、にんじんは短冊に切り、ゆでて冷却する。 ② もやしは、よく洗浄し、ゆでて冷却する。 ③ 錦糸卵は、袋ごと流水で解凍し、ゆでて冷却し、ほぐしておく。 ④ ①～③をしょうゆ、ごまで和える。 せり入り雑煮 ① かつお節で、だしをとる。 ② なるとは輪切り、油揚げは縦半分になり5 mm幅に切り釜で油抜き、しらたきは3 cm長さに切り下ゆでする。 ③ ごぼうはささがき、にんじん、だいこんはいちょう切り、せりは1 cm長さに切る。 ④ 油で、ごぼう、鶏肉を炒め、にんじん、だいこんを加え炒め、だし汁を加え煮る。 ⑤ なると、油揚げ、凍み豆腐、しらたきを加え、煮る。 ⑥ 白玉だんご、調味料、せりを入れて煮る。
	強化米	0.24		こいくちしょうゆ	2.5	
牛乳	牛乳	206		うすくちしょうゆ	2.5	
鮭の塩焼き	甘塩鮭切身	40		食塩	0.2	
こまつなの 錦糸和え	こまつな	20		かつお節	2	
	にんじん	8		水	100	
	りょくとうもやし	25				
	錦糸卵 (冷)	10				
	こいくちしょうゆ	2				
せり入り雑煮	白いりごま	0.5				
	鶏もも肉 (皮つき)	8				
	なると	8				
	白玉だんご (冷)	22				
	油揚げ	4.5				
	凍み豆腐 (細切り)	1.6				
	しらたき	16				
	ごぼう	8				
	にんじん	6				
だいこん	20					
せり	4					

献立のポイント

「せり」は良く洗浄し、加熱しないで最後に釜に入れ仕上げると、「せり」のおいしさと香りを生かした「雑煮」を作ることが出来ます。
 また、白玉だんごを使用することで、多くの手間をかけることなく「雑煮」を作ることができます。

一人当たりの栄養量

エネルギー	661 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	28.7 g	ビタミンC	15 mg
脂質	18.4 g	食物繊維	3.0 g
カルシウム	329 mg	食塩	2.5 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	79 mg
ビタミンA	428 μgRE	亜鉛	2.7 mg
ビタミンB ₁	0.83 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

正月の食べ物といえば、おせちと雑煮です。豪華なおせちセットを買う家も多くなった一方、雑煮の方は我が家の味を守る家が多いようです。雑煮の内容は地域によって大きな違いがあります。

「雑煮」という言葉が使われるようになるのは室町時代です。最古とされる明応6（1497）年『山内料理書』の雑煮は、夏に酒の肴としてだされています。雑煮は正月に限定されたものではなかったのです。

天文3（1534）年『言継卿記』で正月元旦に雑煮が登場し、安土桃山時代の『日葡辞典』では、「正月にだされるもちと野菜でつくった一種の煮物」と説明されるようになります。

一方、雑煮を直会（なおらい）と呼ぶ地域が九州にあり、ここから、柳田國男は、雑煮は神に供えた残りものを煮て食べたと考えます。この説は、雑煮の地域性にもつながります。

また、「雑煮」は、地域や各家庭にさまざまな雑煮があることから、隣の家とは雑煮がまったく違うという意味の「隣雑煮」という言葉が生まれるほど、我が家の味が受け継がれている正月の食べ物です。

〈「給食ニュース大百科」(少年写真新聞社) 2008年3月1日〉

〈「食育早わかり図鑑」(群羊社) 2015年6月1日〉



給食の時間における食に関する指導

テーマ「お正月について知ろう」

今日は、みなさんのおじいちゃんやおばあちゃんが子どもの頃の、相馬の年末、年始の生活と食べ物のお話をします。

12月20日を過ぎると大掃除をして、一年のほこりを落とし、氏神様にお煮しめや魚のお煮つけ、刺身などをお供えし、正月を迎える準備をします。そして、28日ころに正月用の餅をつきます。29日の餅をつくことは、「苦（く）餅（もち）」と言われ、避けられてきています。

そして、正月は女の人の手休めでもあったので、暮れのうちに、正月に食べる料理をほとんどつくって置きます。

大晦日には神棚に、塩引き（塩鮭）、ごぼう炒り、たこの刺身などをあげ、家族も同じものを食べて、年越しをしました。

正月三が日の朝食は、「男まかない」といって、男が炊事をしていました。ほとんどは、暮れのうちに女の人がおき、ごはんや醤油汁、雑煮くらいを作ります。

雑煮は、油揚げ、凍み豆腐をかつお節でとっただしで煮て、白餅を焼いて入れて作りました。

〈聞き書「福島のご飯」(農文社) 1987年12月〉

〈「食育早わかり図鑑」第2巻(群羊社) 2016年8月1日〉



放送資料

今日は、雑煮についてお話しします。みなさんは、いつ雑煮を食べますか？

お正月に食べます。正解です。「雑煮」は、餅に、野菜、魚介類、鶏肉などを入れた汁物です。お正月のお祝いの料理として食べられます。

今日の給食の雑煮は、「せり入り雑煮」です。相馬地方は、「せり」を入れることが多いですが、同じ浜通りでも、いわき市は、「せり」ではなく、「みつ葉」を入れるようです。「凍み豆腐」は福島名産の「立子山凍み豆腐」を入れる家も多いようです。

また、正月には「新巻き鮭」といって鮭に塩をたっぷりまぶし、縄で吊した塩辛く身の締まった鮭を食べていましたが、今日の給食の鮭は「ほどよい塩加減の甘塩鮭」です。

お正月の味を楽しんでみましょう。

せりの香りがちょっと苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。

中通り お正月 (凍み豆腐入り雑煮)



〈 献立のねらい：お正月に食べられる郷土の雑煮を味わおう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
菜めし	精白米	70		うすくちしょうゆ	1.8	菜めし ① 菜めしの素をごはんに混ぜる。 厚焼き卵 ① ボイルして中心まで加熱されているか確認する。 いかにんじん ① するめを酒、砂糖、しょうゆにつけて加熱して冷却する。 ② にんじんは千切りにしてゆでて冷却する。 ③ 枝豆はゆでて冷却する。 ④ ①②③を和える。 凍み豆腐入り雑煮 ① だしパックでだしをとる。 ② だいこん、さといもはいちょう切り、ねぎは小口切り、白菜は短冊切り、なるとは薄切りにする。こまつなは2cmの長さに切ってゆでておく。 ③ 凍み豆腐は戻して、千切りにしておく。 ④ だしの中に鶏肉、さといも、大根を入れて煮る。調味し凍み豆腐を入れ、白玉もち、なると、白菜、ねぎ、こまつなを入れる。
	米粒麦	7		食塩	0.8	
	菜めしの素	2.3		清酒	1	
牛乳	牛乳	206		かつおだしパック	2	
厚焼き卵	厚焼卵 (冷)	50	水	120		
いかにんじん	にんじん	25				
	するめ	3.8				
	むきえだまめ (冷)	9				
	上白糖	0.5				
	清酒	3				
凍み豆腐入り雑煮	こいくちしょうゆ	1.8				
	鶏もも肉 (皮なし)	20				
	なると	6				
	凍み豆腐	1.8				
	だいこん	20				
	白玉もち (冷)	20				
	さといも	20				
	こまつな	7				
根深ねぎ	7					
はくさい	20					

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
お正月の雑煮は餅ですが、給食では食べやすく配食しやすい、白玉もちを使います。	エネルギー	631 kcal	ビタミンB ₂	0.58 mg
	たんぱく質	27.6 g	ビタミンC	18 mg
	脂質	15.4 g	食物繊維	3.6 g
	カルシウム	315 mg	食塩	3.6 g
	鉄	2.4 mg	マグネシウム	62 mg
	ビタミンA	411 μgRE	亜鉛	2.4 mg
	ビタミンB ₁	0.51 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

雑煮の具は、全国各地でその土地の特産物を使って作ったものが多くあります。福島県の中通りの雑煮は、角餅・しょうゆ味というのが特徴です。雑煮の中に阿武隈山地からの強風と寒さで作られる凍み豆腐を入れて作ります。

凍み豆腐というと福島市の立子山が有名ですが、栄養価に優れた凍み豆腐を使った雑煮は同じ中通りの郡山の給食でも出します。

正月といえばおせちに雑煮ですが、最近ではおせちや雑煮もあまり食べないという家庭も少なくないようです。

郷土の特産物を入れた雑煮を正月に食べて、あらためて自分の生まれたところの良さを知る。そんなことが、年の始めにあってもいいですね。忙しく毎日をすごしているからこそ大切なことですね。



給食の時間における食に関する指導

テーマ「正月料理について知ろう」

「おせちの意味」

勝ち栗

勝負に勝という縁起もの

田作り

昔、田んぼを作る時に肥料として使っていたことから

鯛

めでたい魚

かずのこ・里芋

子孫繁栄を願う

昆布巻

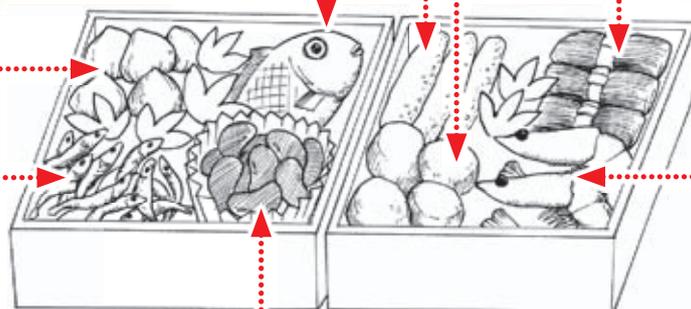
よろこぶに通じて楽しく暮らせるように

えび

腰がまがるほど長生きできるように

黒豆

まめで（元気で）暮らせるようにとの願い



〈「すぐに見える「給食だより」素材」2005年7月（健学社）〉

放送資料

今日は、「雑煮」についてのお話です。

お正月に食べる雑煮には、全国各地でそれぞれ特徴があります。たとえば、関東と関西では、餅の形から違いがあり、関東は角餅、関西は丸餅です。また、関東の雑煮は角餅を焼いてしょうゆ味のすまし汁に入れて作るのに対して、関西は丸餅をゆでて白みそ仕立ての汁に入れて作ります。変わった雑煮としては、香川県のある入った丸餅を白みその汁で食べる雑煮などがあります。

北海道は、関東・関西いろいろな人たちが開拓した土地のため、角餅・丸餅、しょうゆ味・白みそ味と家庭によってどちらも食べられています。ただ、雑煮の具は北海道らしくイクラやエビなど豪華な魚介類が入ります。雑煮の具は、その土地の特産物を使っていることが多く、福島県では阿武隈山地からの寒い強い風が生み出す凍み豆腐を使った雑煮が食べられます。今日の給食の雑煮にも、凍み豆腐が入っています。

会津 歳の神 (ざくざく煮・するめ)



〈 献立のねらい：歳の神について考えよう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70	するめ	水	120	焼き魚 ① 新巻き鮭をオーブンで焼く。 ごま和え ① こまつなは3cm、キャベツは短冊に切りゆでて冷却する。 ② すりごま、砂糖、しょうゆで和え衣を作り、①を和える。 ざくざく煮 ① さといもはいちよう切り、板こんにゃくは色紙切りにし下ゆでする。 ② だいこん、にんじんはいちよう切り、ごぼうは小口切りにする。 ③ かたい方から材料を煮て、青大豆、かたくちいわし、調味料を加える。
	強化米	0.21		するめ	4	
牛乳	牛乳	206				
焼き魚	新巻鮭切身	50				
ごま和え	こまつな	20				
	キャベツ	30				
	白すりごま	3				
	三温糖	0.6				
ざくざく煮	こいくちしょうゆ	2				
	青大豆 (冷)	5				
	さといも	25				
	だいこん	25				
	にんじん	10				
	ごぼう	5				
	板こんにゃく	20				
	凍り豆腐	2				
	かたくちいわし (田作り)	2.5				
	こいくちしょうゆ	4				
食塩	0.1					
清酒	1					

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
小正月の代表的な行事が歳の神です。そのためお正月料理が並びます。給食では、会津の晴れ食の一つ「ざくざく煮」に、歳の神の火でするめを焼いて食べるという風習からするめを合わせました。 ざくざく煮は、広く会津一円で作られています。地域や家庭により、材料や切り方、味付けが違います。	エネルギー	571 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
	たんぱく質	30.3 g	ビタミンC	28 mg
	脂質	15.1 g	食物繊維	4.6 g
	カルシウム	442 mg	食塩	2.7 g
	鉄	3.2 mg	マグネシウム	104 mg
	ビタミンA	208 μgRE	亜鉛	3.1 mg
	ビタミンB ₁	0.60 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

「歳之神」は正月の神を送る小正月の行事です。1月14日～15日に行われることが多いようです。正月飾りや藁などで「歳之神」を作り、暗くなってから燃やし、無病息災を祈願します。持ってきた棒を火にかざし、先につけた餅やすめを焼いて食べます。この火にあたるとかぜを引かないとか、腹痛をおこさないといわれます。また、書き初めを焼き、その火が高く上がると書がじょうずになるといういい伝えがあります。

この日の食事は、ごはん、焼き魚、豆数の子、棒たら煮、きんぴら、ざくざく煮などが出されます。ざくざく煮は、会津一円で作られる料理の一つです。「ざく」とは、木灰の細かいことをいいます。ざくざくとは具がたくさんということで、煮物と汁物の中間の食べ物です。田作りか塩鮭でだしをとり、大根、にんじん、さといも、ごぼう、しらたき、きくらげなどが入りますが、地域によって入る材料に違いがあります。味付けは塩としょうゆです。会津の郷土料理の代表「こづゆ」よりも古い料理ととらえることができるようです。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「歳之神とその料理について知ろう」

1月15日は旧暦の正月にあたる小正月です。ごちそうはお正月と同じ物が並びます。



藁などで歳之神を立てます。あたりが暗くなって火をつけます。火にあたって、無病息災を祈ります。



藁が灰になったら、お餅やすめを焼きます。

放送資料

きょうの給食は「歳之神」にちなんだ給食です。「歳之神」は小正月の行事のひとつです。小豆がゆを食べ、ざくざく煮、焼き魚、きんぴら、棒たら煮、豆数の子などの正月料理が並びますが、給食では「ざくざく煮」と「するめ」をつけました。

みなさんの近くでは「歳之神」をしますか。14日、15日頃、田んぼや公園などの広いところに「歳之神」をたてます。暗くなったら火をつけます。その火でお餅やすめを焼いて食べます。歳之神の火にあたると「かぜを引かない」とか「腹痛を起こさない」といわれます。近くで歳之神を見つけたら、火にあたってみてください。大きい火で熱いのでやけどなどしないように、安全には注意しましょう。

浜通り 七草(七草汁)



〈献立のねらい：春の七草を知り、味わおう〉

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
紫黒米ごはん	精白米	90	さわらの西京焼き	根深ねぎ	3	さわらの西京焼き ① さわらに調味料で下味をつける。 ② ①を170℃のオーブンで約30分焼く。
	紫黒米	10		せり	2.5	
牛乳	牛乳	206		こいくちしょうゆ	5	五目なます ① だいこん、にんじんは千切りにする。きざみ昆布は、戻しておく。 ② ①をゆでて、冷却する。糸かまぼこは、ボイルして冷却する。 ③ 調味料で昆布を煮て冷ます。 ④ ②と③を和える。
さわらの西京焼き	さわら切身	60		食塩	0.4	
	西京みそ	7.2		かつお節	1.7	
	本みりん	4.8		水	160	
	清酒	3.3				
五目なます	だいこん	55				七草汁 ① だいこん、かぶ、にんじんはいちょう切り、はくさいは2cm幅のざく切り、ねぎは小口切り、せりは2cm幅に切る。 ② だしに、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、かぶを加え煮る。 ③ 火が通ったら調味し、ねぎ、せりを入れる。
	にんじん	11				
	まこんぶ(細切り)	0.55				
	糸かまぼこ(冷)	7.7				
	食塩	0.25				
	穀物酢	4				
	上白糖	2.2				
	こいくちしょうゆ	2.2				
七草汁	鶏むね肉(皮なし)	13				
	にんじん	10				
	だいこん	18				
	はくさい	18				
	かぶ	12				

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
スチームコンベクションではなく、オーブンでさわらを焼く場合、みそだれをゆるく作り、さわらを並べた鉄板にみそだれをかけて170℃で30分ぐらい、時間をかけて焼くと、焼きむらが少ないことができます。	エネルギー	710 kcal	ビタミンB ₂	0.63 mg
	たんぱく質	31.9 g	ビタミンC	19 mg
	脂質	16.8 g	食物繊維	3.0 g
	カルシウム	324 mg	食塩	2.8 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	85 mg
	ビタミンA	415 μgRE	亜鉛	3.3 mg
	ビタミンB ₁	0.64 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

元旦から6日までは、汁かけごはんは食べてはいけなさとされ、7日には七草をいれたかゆをつくり、神棚へお供えし家族でいただきます。これを食べると風邪や悪い病気にかからないといわれています。

いわき地方周辺では、せり、白菜、なずな、豆腐、大根、にんじん、ごぼう、干し柿、昆布、わらび、かまぼこなどをそれぞれ家にあるものを7種類組み合わせ合わせて作ります。相馬地方周辺では、にんじん、ごぼう、白菜、せり、なずな、里芋、大根など7種類を入れて作ります。これらの野菜は、7日の朝早く、もしくは6日の夜にまな板に乗せて神棚の前で「七草なずな唐土の鳥が日本の土地に渡らぬうちに七草たたけストーン、ストーン」と3回唱えながら叩いたり刻んだりしていきます。叩くときの道具は、桶、すりこぎ棒、しゃもじ、火鉢、杓子、包丁、まな板など7つの道具を揃えてから叩き始めます。こうして刻んだ七草をおかゆの中に入れて塩味をつけて仕上げます。ガスコンロがなかった時代は、すすきを燃やして若水をくんで作ったそうです。このようにして作った七草を食べて一年の無病息災を願いました。昔は、田んぼを荒らす害鳥が多かったので、ストーン、ストーンと七草をたたくのは害鳥をよけるまじないでもあったようです。

※若水くみとは、新年に朝早く湯に入り体を清めて、その年の正月様が降りてくるとされる方角に向かって、井戸から水をくむことをいいます。水をくむ人は、その家の主人か長男あるいは年男とされていたそうです。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉〈「いわきの年中行事なぜなぜ」(岩崎敏夫 はましん企画) 1978年11月〉



〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

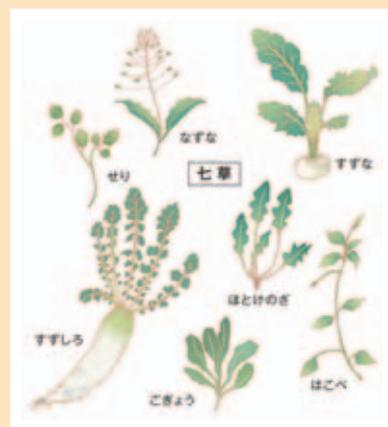
給食の時間における食に関する指導

テーマ「七草がゆについて知ろう」

七草がゆを食べる行事は、平安時代に中国から日本に伝わり、江戸時代には若菜の節句として幕府の年中行事に定められました。大名たちが将軍家へおもむき、お祝いをのべ、そろって七草がゆを食べるようになったそうです。これが、一般にも広がり1年の健康を祈るようになりました。みなさんも春の七草を覚えて、七草がゆをつくってみてください。

〈「季節の食育」(服部津貴子 岩崎書店) 2006年9月〉

〈「食育早わかり図鑑」(株式会社群羊社) 2015年6月〉



放送資料

七草について

七草といえば、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろをいいます。これら春の七草のおかゆを1月7日に食べるとその年は、病気にならないといわれています。また、お正月に疲れた胃腸をいたわる意味もあるそうです。給食では、七草のうち、せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を使って汁を作りました。みなさんも給食の七草汁を食べて、お正月の疲れをとりましょう。

中通り 七草 (七草すいとん)



〈 献立のねらい：給食で七草の行事食を味わおう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70		せり	4	ぶりてり焼き ① ぶりは調味料につけ込む。 ② オーブンで焼く。 いそ和え ① ほうれんそうは2cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。 ② 野菜はゆでて冷却し、洗いしょうゆをする。 ③ きざみのりとしょうゆで和える。 七草すいとん ① にんじん、だいこん、かぶはいちょう切り、かぶの葉、せりは2cmに切り、しめじは小分けにする。凍み豆腐はもどして短冊に切る。 ② こまつなは2cmに切り、ゆでる。 ③ 鶏もも肉を油で炒り、だし汁とだいこん、にんじんを加え煮る。 ④ かぶ、しめじ、凍み豆腐、すいとん、調味料を入れ、最後にこまつな、かぶの葉、せりを入れる。 りんご ① 6等分に切って芯をとる。
	強化米	0.2		凍み豆腐	3	
牛乳	牛乳	206		こまつな	2	
ぶりてり焼き	ぶり切身	40		ぶなしめじ	8	
	本みりん	1.1		かつおだしパック	2	
	清酒	0.6		だし昆布	1	
	こいくちしょうゆ	1.5		清酒	1	
	おろししょうが	0.4		うすくちしょうゆ	6	
いそ和え	ほうれんそう	18		こいくちしょうゆ	1	
	りょくとうもやし	35		七味唐辛子	0.02	
	にんじん	4	水	100		
	きざみのり	0.5	りんご	40		
	こいくちしょうゆ	1.9				
七草すいとん	洗いしょうゆ	0.8				
	すいとん (冷)	25				
	鶏もも肉 (皮なし)	8				
	にんじん	10				
	だいこん	15				
	かぶ	13				
	かぶ (葉)	4				

1
月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
七草がゆを、子どもたちが好きなすいとんに代えて給食にとり入れてみました。春の七草のせり、すずな (かぶ)、すずしろ (だいこん) と、にんじん、こまつな、しめじを加えて七種類の野菜が入っています。福島市立子山産の凍み豆腐も入っています。 かぶの葉は風味がつよいので、彩り程度に少し入れます。	エネルギー	662 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
	たんぱく質	27.0 g	ビタミンC	14 mg
	脂質	16.9 g	食物繊維	3.9 g
	カルシウム	405 mg	食塩	2.0 g
	鉄	2.5 mg	マグネシウム	94 mg
	ビタミンA	277 μgRE	亜鉛	2.8 mg
	ビタミンB ₁	0.26 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

中国では、正月7日を人日（じんじつ）といい、この日に7種の若菜を食べると病気をしないといわれていました。

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。ごぎょうは「ははこぐさ」、はこべらは「はこべ」、すずなは「かぶ」、すずしろは「だいこん」のことです。

七草を食べる習慣は平安時代の宮中で、すでに年中行事となっていました。米が中に入るようになったのは、もっと後で、江戸時代になると一般庶民にも広まりました。

七草の種類は時代や土地によって異なり、もっと多くなったり、少なくなったりする場合もあったようです。早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、いつの時代もその年の豊作と無病息災を願って食べました。

中通りでは、せり、なずな、すずな、すずしろが入り、残りの野菜は、にんじん、さといも、ねぎ、こんにゃく、凍み豆腐、信夫菜、小松菜、芋がらなど、あまりこだわらず身近にある材料を使って作りました。その中に餅を入れるところもありました。

朝早く、あるいは前の日の夜のうちに、用意しておいた七草をまな板の上に乗せて、「何たたく、七草たたく、唐土の鳥が日本の土地に渡らぬうちに七草たたく〜」という七草歌を歌いながらトントン叩いて刻んだそうです。これは、鳥を追い払うまじないの言葉であるということです。

〈「中通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2000年10月〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「春の七草について知ろう」



春の七草は、せり、なずな、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）を言います。

七草を食べる習慣は千年以上前に中国から伝わりました。江戸時代には、庶民の間でも七草粥を食べるようになりました。

「今年豊作であるように」、「一年間病気をしないで健康でいられるように」という願いを込めて七草粥を食べます。

また、消化のよいお粥は、お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃にやさしい食べものです。七草にはビタミンがたくさん含まれているので、かぜの予防にもなります。

放送資料

7日に七草粥を食べた人もいますか？春の七草をいえる人はいますか？

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな、そして七つ目は何でしょう？少し考えましょう。答えは、すずしろといます。すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。

七草粥は、ごちそうを食べすぎて疲れた胃を休めるとともに、今年の豊作と、一年間の無病息災を祈るという意味がこめられています。

給食では、お粥の代わりにすいとんにしました。せり、かぶ、かぶの葉、大根、こまつな、にんじん、しめじが入っています。みなさんの健康を祈って作りました。しっかり食べてください。

会津 七草 (七草ごはん)



〈 献立のねらい：七草がゆのいわれを知ろう 〉

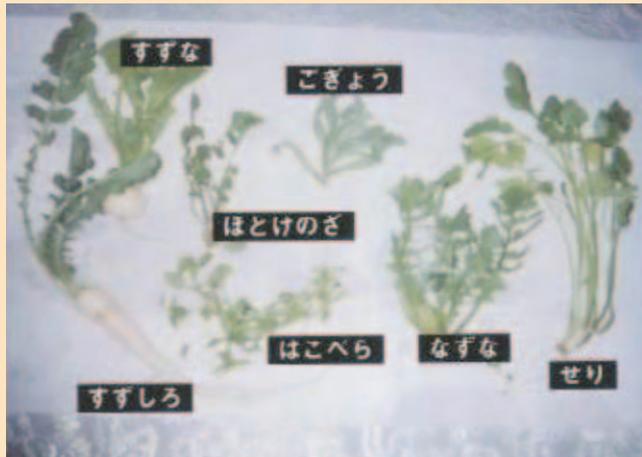
(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
七草ごはん	精白米	70	みそけんちん汁	油揚げ	10	七草ごはん ① 野菜は1cmの角切りにする。 ② 洗った米に酒、水を入れ、人参、大根、白菜、かぶ、塩を混ぜ、だし昆布をのせて炊く。 ③ 小松菜、せり、みつばをゆでる。 ④ 炊きあがったら、昆布を取り出し、③を混ぜて仕上げる。 ひたし豆 ① 青大豆は前日洗浄し、冷蔵庫で浸水させ一晩おく。水は多めに入れておく。 ② 調味料と水を加熱し、冷却する。 ③ 大豆をゆでて冷却後、②で調味する。 ④ 調味液ごと配食する。 けんちん汁 ① 具は食べやすい大きさに切り、つきこんにゃくは下ゆでする。 ② 具を炒め、だし汁を加え煮て調味する。
	強化米	0.21		じゃがいも	25	
	だし昆布	1		つきこんにゃく	15	
	塩	0.8		だいこん	25	
	酒	2		ごぼう	8	
	にんじん	3		ぶなしめじ	8	
	だいこん	3		根深ねぎ	8	
	はくさい	3		淡色辛みそ	8	
	かぶ	3		かつお節	1.8	
	こまつな	3		油	1	
	せり	3		水	120	
	みつば	3				
	牛乳	牛乳		206		
焼き魚	ほっけ切身	50				
ひたし豆	乾青大豆	10				
	清酒	2				
	三温糖	1.2				
	こいくちしょうゆ	0.3				
	食塩	0.1				
	水	1				

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
炊き込みごはんができない場合は、にんじん、大根、白菜、かぶは昆布のだし汁と塩で煮て、ごはんに混ぜます。 また、具をごま油で炒め、しょうゆで味付けしてもおいしいです。	エネルギー	605 kcal	ビタミンB ₂	0.55 mg
	たんぱく質	28.9 g	ビタミンC	20 mg
	脂質	17.6 g	食物繊維	4.9 g
	カルシウム	354 mg	食塩	2.6 g
	鉄	3.0 mg	マグネシウム	119 mg
	ビタミンA	182 μgRE	亜鉛	3.1 mg
	ビタミンB ₁	0.59 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「春の七草について」

- **せり**：田んぼやあぜ道に自生しています。一カ所にせりあって密生することからこの名がついたといわれています。鉄分、カロテン、ビタミンCを含みます。
- **なずな**：アブラナ科、別名ぺんぺん草、撫で草。おいしい野草でおひたしなどにして食べられていました。カルシウムや鉄分が多く含まれています。
- **ごぎょう**：キク科、別名ハハコグサ（母子草）、草餅は、古くはごぎょうを使っていました。
- **はこへら**：ナデシコ科、茎が長く連なって、へらのようにはびこることからこの名がついたといわれています。歯の痛み止めに使ったり、歯みがき粉のように使ったりしていたそうです。
- **ほとけのざ**：キク科、現在ホトケノザと呼ばれているものとは別種です。
- **すずな**：アブラナ科、かぶのことで、かぶの根の形が、鈴の形と似ていることからこの名がついたといわれています。
- **すずしろ**：アブラナ科。だいこんのことです。だいこんやかぶには、消化を助けるジアスターゼが含まれています。

〈「会津の年中行事の食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉

放送資料

1月7日の朝は、七草がゆを食べましたか？

まな板で七草をトントンとたたいて刻む音が、災いを招く鳥を追い払うとも言われ、一年の無病息災を祈って、また、お正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるため、1月7日の朝には、七草がゆを食べる習慣があります。

古代中国から伝わり、一般に広まったのは江戸時代です。会津では、畑が雪に覆われているため、各家庭で保存しておいた人参や大根、白菜などの野菜や、小豆、昆布などを使って、七草がゆを作っていたそうです。

給食では、おかゆを出すことは難しいので、きょうは、身近な野菜で七草ごはんを作りました。

会津 十日市（くるみ和え・こづゆ）



〈 献立のねらい：十日市の料理を食べよう 〉

（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
赤飯	精白米	70	鯖の塩麹焼き	乾ぼたて貝柱	1.68	鯖の塩麹焼き ① 鯖に塩麹、おろし生姜で下味をつけオーブンで焼く。 くるみ和え ① ぜんまいは、こいくちしょうゆ、砂糖で下煮をする。 ② しらたきは、4cmに切り下ゆでし冷却する。 ③ にんじんは、千切りにし下ゆでし冷却する。 ④ くるみをすり、砂糖、塩を加え和え衣を作り、①、②、③を和える。 こづゆ ① さといもはいちょう切り、しらたきは4cmに切り下ゆでする。 ② にんじんはいちょう切り、きくらげ、椎茸は戻して短冊切り、貝柱は戻してほぐす。たけのこは小口切りにする。 ③ 戻し汁と共に貝柱、椎茸、水を入れ、①、②の材料を加え煮る。 ④ 戻した白玉麩、調味料を加える。
	乾あずき	7		細竹水煮	10	
ごま塩	ごま塩（パック）	2.5		白玉ふ	5	
牛乳	牛乳	206		こいくちしょうゆ	5	
鯖の塩麹焼き	さわら切身	50		本みりん	1	
	塩麹	5		清酒	1	
	おろししょうが	0.3		食塩	0.34	
くるみ和え	干しぜんまい（ゆで）	15		戻し汁・水	120	
	こいくちしょうゆ	0.2		いちご	30	
	三温糖	0.1				
	しらたき	20				
	にんじん	5				
	くるみ（いり）	5				
	三温糖	1.5				
	食塩	0.3				
こづゆ	さといも	25				
	にんじん	10				
	乾きくらげ	0.5				
	乾しいたけ	0.67				
	しらたき	30				

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
十日市のごちそうとして作られていた「くるみ和え」と「こづゆ」を献立に取り入れました。会津の郷土料理として知られている「こづゆ」ですが、地域によって使う材料や切り方などが少しずつ違ってきます。今回の「こづゆ」は、猪苗代町で作られている「こづゆ」で、磐梯山で採れる磐梯竹（根曲がり竹）が使われるのが特徴です。	エネルギー	607 kcal	ビタミンB ₂	0.58 mg
	たんぱく質	26.1 g	ビタミンC	23 mg
	脂質	17.0 g	食物繊維	6.6 g
	カルシウム	306 mg	食塩	2.2 g
	鉄	2.4 mg	マグネシウム	74 mg
	ビタミンA	198 μgRE	亜鉛	1.8 mg
	ビタミンB ₁	0.52 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

会津地方では、年の初めに市が立つ地域が多くあります。これは昔行われていた六斎市（室町～江戸時代、月に6回開かれていた定期市）のうちの中で、年の初めに行われていたものだけが残ったものといわれています。

会津若松市の初市は、毎年1月10日に行われます。会津地方最大、歴史が最も古い会津若松市の「十日市」です。市内の中心となる大町で開かれた十日市は、『富田家年譜』によると七代葦名直盛が至徳元年（1384年）正月十日、大町（当時は若松城の西側、国道118号線にあり）の町入り口に住吉大社を祀り、市を始めたのが最初となります。以後、620年以上の長い伝統がある市です。現在は神明通りなどで実施しています。会津若松市内には、三日町、六日町、七日町という旧町名があります。戦国時代から江戸時代に毎月それぞれの数字が付く日に市が開かれたなごりです。

初市には市神様（いちがみさま）が祀られ、市に来た人々はここにお参りをします。そして、起き上がり小法師や風車などの縁起もののほか、生活用品などを売る店が立ち、近郊の町からも人々がやって来て品物を買求めるほか、親類や知人が訪れて新年のあいさつを交わす風習がありました。

会津地方の郷土料理「こづゆ」は、冠婚葬祭にはなくてはならない料理の一つです。呼び方や入れる材料は少しずつ変わりますが、ほたての貝柱でだしをとり7種類の材料を使います。これは、昔長者の娘が六度の離縁を繰り返したので、両親が理由を聞いたら「こづゆ」食べたさに離縁を繰り返したという娘に、盆や正月の里帰りには「こづゆ」が食べられると話し、その後七度目の婚礼をさせ幸せに暮らしたという民話から、こづゆには7種類の材料を使うようになりました。

〈「会津の初市の習俗」(国指定文化財等データベース・文化庁)〉

〈「会津の食に関する民話・伝説CD集」(全会津語りの会) 2014年)〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「十日市について知ろう」



市神様にお参りをしている様子



出店で買い物をしている様子

起き上がり小法師……盆の上で起き上がり小法師を転がし、起き上がったものを買います。
風車……黒豆で芯を留めています。まめで達者で働けるようにと願いが込められています。
市飴……歯病み防止の歯固めです。

放送資料

1月10日の「十日市」の日は、風車や起き上がり小法師、市あめを買ったりします。この日はたくさんのお店で賑わいますが、昔は親類や知人が訪れて新年のあいさつを交わす風習がありました。そして、訪れた家では、お正月のようなごちそうを作り歓迎をしてくれます。

きょうは、そのごちそうの中から、くるみ和えとこづゆを作りました。くるみ和えはくるみをよくすって砂糖や塩で味付けをして材料を和えます。

次にこづゆです。少しいつものこづゆと違ってはわかりますか。磐梯竹（根曲がり竹）が入っています。これは、猪苗代町で作られているこづゆです。このようにこづゆといっても、地域や家々で材料や切り方が違います。きょうは猪苗代町のこづゆを味わってください。

中通り 学校給食週間（おにぎり・鮭の塩焼き）



〈 献立のねらい：日本で初めての学校給食を味わおう 〉

（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70	鮭の塩焼き	にんじん	12	鮭の塩焼き 鮭はオーブンで焼く。 切り干し大根炒め煮 ① 切り干し大根は水で戻してから、水気をしぼり、5cmにカットする。乾いたけは水で戻して千切りにする。 ② にんじんは千切りにする。 ③ むき枝豆はゆでる。 ④ 鶏もも肉を油で炒め、次に他の材料をさっと炒める。水と調味料を入れて煮て、最後にむき枝豆とごまを入れる。 青菜のみそ汁 ① ジャガイモは小さめの角切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイの目に切る。 ② こまつなは2cmに切り、ゆでて冷却する。 ③ だし汁に固いものから順に入れて煮る。豆腐を入れ、仕上げにみそを加え、ねぎとこまつなを入れる。
	強化米	0.2		木綿豆腐	23	
梅干し	梅干し	8		こまつな	7	
牛乳	牛乳	206		根深ねぎ	5	
鮭の塩焼き	鮭切身（甘塩）	40		かつおだしパック	3	
切り干し大根の炒め煮	切り干し大根	5		淡色辛みそ	7.5	
	にんじん	14		水	110	
	鶏もも肉（皮なし）	6				
	つきこんにゃく	9				
	むきえだまめ（冷）	4				
	乾いたけ	1				
	米ぬか油	1				
	こいくちしょうゆ	3				
	本みりん	0.8				
	三温糖	0.5				
清酒	0.5					
白いりごま	0.5					
水	5					
青菜のみそ汁	じゃがいも	20				
	だいこん	18				

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
切り干し大根は戻しすぎないようにします。歯ごたえを残して煮るとおいしく仕上がります。	エネルギー	590 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
	たんぱく質	26.1 g	ビタミンC	8.0 mg
	脂質	13.1 g	食物繊維	4.3 g
	カルシウム	338 mg	食塩	2.6 g
	鉄	2.5 mg	マグネシウム	900 mg
	ビタミンA	261 μgRE	亜鉛	2.6 mg
	ビタミンB ₁	0.22 mg		

会津 二十日正月 (団子汁・豆かずのこ)



〈 献立のねらい：二十日正月とだんごさしの由来を知り、だんご汁と正月献立を味わう 〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ゆかりごはん	精白米	70				団子汁 ① だいこん、さといも、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、ちくわは輪切り、油揚げは短冊切りにする。 ② だしをとっておく。 ③ 材料が煮えたら白玉だんごを加え、味を調える。 豆かずのこ ① 塩ゆでした青大豆と味付きかずのこを混ぜ合わせる。
	米粒麦	7				
	ゆかり	2				
牛乳	牛乳	206				
厚焼玉子	厚焼玉子 (冷)	50				
豆かずのこ	青大豆 (冷)	25				
	味付かずのこ	10				
だんご汁	白玉だんご (冷)	30				
	だいこん	30				
	さといも	20				
	にんじん	12				
	根深ねぎ	12				
	焼き竹輪	8				
	油あげ	5				
	こいくちしょうゆ	5				
	本みりん	0.8				
	食塩	0.3				
	かつお節	2				
水	90					
みかん	みかん	80				

1月

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
だんごさしで使っただんごは、「二十日の風にあてるな」といわれ19日に枝からはずして食べます。それにちなんで、給食で1月20日にお正月料理と一緒にだんご汁を味わいます。 また、お正月の定番料理「豆かずのこ」も添えてあります。	エネルギー	691 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
	たんぱく質	27.4 g	ビタミンC	36 mg
	脂質	16.6 g	食物繊維	5.2 g
	カルシウム	613 mg	食塩	2.9 g
	鉄	3.2 mg	マグネシウム	106 mg
	ビタミンA	324 μgRE	亜鉛	3.7 mg
	ビタミンB ₁	0.36 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

二十日正月（はつかしょうがつ）は、1月20日に行う行事です。

正月にお迎えした年神様がお帰りになる日と考えられており、1月20日を正月の祝い納めの日とし、この日をもって正月の行事は終了となります。

年神様がお帰りになるので、この日には正月料理を食べつくしたり、飾り物を納めたりします。また、恵比寿様が初めて商売に出ていく日とされ、商家の家々では、朝に餅をつき神様にお供えし、夜はぞくぞくなどをお供えします。



二十日正月に先立って、1月14日に「だんごさし」を行う風習があります。豊作と無病息災を願って、みずきの枝に団子をさして飾ります。みずきの枝はこの頃に赤くなり、そこへきれいに色づけした団子やお飾りを飾ると花のない真冬の会津に満開の花が咲いたように華やかになります。だんごは、「二十日の風にあてるな」といわれ、19日には枝からはずし、油で揚げたりだんご汁に入れたりして食べます。だんごさしで使ったみずきでごはんを炊いて食べると、風邪をひかないといわれます。

〈会津の年中行事と食べ物〉（平出美穂子）1999年10月1日

給食の時間における食に関する指導

テーマ「二十日正月の料理を味わおう」

1月20日は「二十日正月」といわれ、お正月の祝い納めの日とされます。この日には、前日の19日にだんごさしの枝から取りはずしただんごを使い、だんご汁を作ります。

お正月に食べる「豆かずのこ」は、縁起ものの料理のひとつで、「まめ（豆）に元気でくらせるように」「かずのこのように子だくさんで子孫繁栄しますように」との願いが込められた料理です。

今年一年健康で過ごせるように願いを込めて、二十日正月の給食をいただきます。



〈会津の年中行事と食べ物〉（平出美穂子）1999年10月1日

放送資料

きょうの給食は、二十日正月の献立です。1月20日でお正月は祝い納めとされます。

みなさんのおうちではだんごさしを飾りましたか？だんごさしは会津の伝統行事で、豊作や無病息災を祈って行われます。14日に飾っただんごは19日には枝からはずし、油で揚げたり、汁に入れたりして家族みんなでいただきます。また、だんごさしに使ったみずきの枝で炊いたごはんを食べると風邪をひかないともいわれました。今ではほとんどの家が、炊飯器でごはんを炊くのでちょっと無理ですが、健康で無事に暮らしていけますように、という昔の人の願いがこもっていますね。

きょうは、給食で二十日正月の料理を味わい、今年も元気に過ごせるようにみんなでお祈りしましょう。