

食育だより

1月



給食室
令和7年1月

新しい年を迎えました。今年も安心・安全な給食に取り組んでいきますので、よろしくお願い致します。

新型コロナ、インフルエンザなどの感染症が流行する時期ですので食事の前は、うがい・手洗い・消毒を心がけましょう。

1月の 行事食に ついて

年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月にはさまざまな行事食があります。健康で長生きできるよう願いをこめて、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかつぐなど、どれも意味があるものです。

おせち料理



3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

<おせち料理に込められた意味や願い>

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ◆きんとん…財産に恵まれるように | ◆黒豆…… マメ（健康）に暮らせるように |
| ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ | ◆田作り……豊作になるように |
| ◆エビ… 長生きするように | ◆数の子… 子宝に恵まれるように |

七草がゆ

1/7



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

1/11



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。



小正月
1/15

邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、凍み豆腐などを入れた汁物を食べます。

二十日正月
1/20

正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・クロック・ せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ