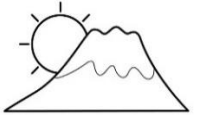


新年あけましておめでとうございます。冬休みは年越しそばやおせち料理、お雑煮など日本に昔から伝わる食文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。3学期は1年で一番寒い時期です。「早寝早起き朝ごはん」で今年も元気に過ごしましょう。どうぞよろしくお願ひします。



## 「割らないで開く」 鏡もち



1月11日は鏡開きです。

正月に神様にお供えした餅を下げて食べる日です。鏡餅は縁起物なので包丁などの刃物では切らず木槌や手で割って食べます。お汁粉や揚げ餅にさせていただきます。

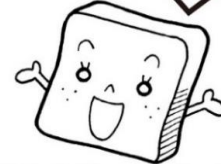
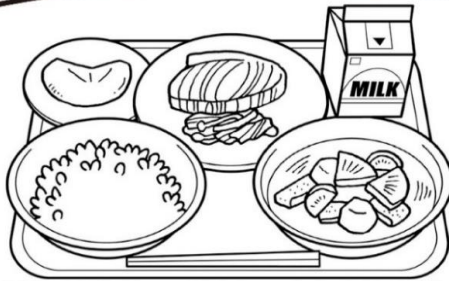
昔はついた餅を丸くして飾ったのでカビが生えたり、割れてしまったりしましたが、最近では真空パックになったものや、鏡餅の形をした飾り物が一般的です。



## 小正月

1月15日あたり（旧暦では元旦）に小正月を祝う風習があります。地域によって異なりますが、繭玉を作って飾ったり、どんど焼きをしたり、あずきやゆを食べたりします。給食では16日に青森県の郷土料理「けの汁」を提供します。

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は明治22年（1889年：今から133年前）に山形県鶴岡市で始まったと言われています。食べる物が思うように手に入らなかった時代、学校給食は多くの子どもたちの健康と成長を支えました。"全国学校給食週間"は児童や教職員をはじめ、保護者や地域の方々が学校給食への理解と関心を深め、食育活動を推進する期間です。この機会にぜひ学校給食について考えたり、家族や友人、先生と話をしてみましょう。

### 学校給食の7つの目標

- ①健康増進
- ②望ましい食生活の確立
- ③助けあい、協力して楽しく食べる
- ④自然の恵みに感謝する
- ⑤働く人々に感謝する。
- ⑥日本の伝統食の継承
- ⑦生産や流通について知る



### 苦手なものも食べてみよう！！

「きのこが苦手」という人が多いようです。きのこは食物繊維が豊富で腸の働きを助けるほか、噛み応えがあるのであごの発達に最適な食材です。独特の香りやうまみが多く含まれており、とてもおいしい食材です。今年の学校給食週間は「きのこ」をテーマに献立を作成しました。

しめじ、なめこ、えのき、エリンギ、マッシュルーム、しいたけなどをいろいろな料理に使用します。「食べてみたらおいしかった！」

「昨日食べられなかったものが、今日は食べられた！！」という経験を通して、みなさんの食の世界が広がることを願っています。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。  
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。