

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

### 1日～正月

#### おせち料理 ・お雑煮



縁起の良い食べ物が使われます。

8日～14日の給食

### 7日 人日の節句

#### 七草がゆ



7種類の若菜を食べ、無病息災を願います。

8日の給食

### 11日 鏡開き

#### お汁粉



歳神様へお供えていた鏡餅を割りお汁粉などに入れて食べます。

12日の給食

### 15日 小正月

#### あずきがゆ



あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられています。

15日の給食

## 1/25～29 学校給食週間～おはし週間～

今年の学校給食週間は、おはしについてみんなで勉強していきます。おはしは和食の基本です。また、おはしひとつで、いろいろな使い方ができます。休みの間にぜひ練習をして、おはし名人を目指しましょう。

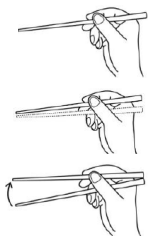
### ☆ 正しくおはしを持つと…

- 一、お皿をキレイにできる。
- 一、食べ物を落とさなくなる。
- 一、かっこよく食べられる。



### ☆ 正しいおはしの持ち方

- 一、正しい鉛筆の持ち方で一本持つ。
- 一、はしを「1の字」を書くように縦に動かす。
- 一、もう一本のはしを親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 一、上のはしだけ動かすように練習する。



### ☆ 作ってみよう！ おはし名人カード

- ① 台紙を厚紙に貼って切り、A・Bをカッターで切り落とす。
- ② 「A」に下のはしを刺して、「B」に上のはしを刺す。
- ③ 上のはしが「B」の中で動くように練習する。

台紙約3×6cm  
おはし名人カード



## 和牛肉が給食に登場します

練馬区では、1月・2月に計3回和牛肉を使用した給食を提供します。その背景について考えてみましょう。

【なぜ和牛肉が給食に？】

現在日本では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、食肉の消費等に深刻な影響が発生し、在庫が大幅に増加しています。国では、生産者への支援と和牛肉の美味しさを伝えるため、和牛肉を学校給食で提供する事業を行っています。

牛肉のみならず、野菜やその他の生産者も苦しい状況が続いています。私たちは、まずその状況を知ることが大切です。そして日本の食材の美味しさを改めて感じ、応援していきましょう。

## 今月の給食より

### \*1/20 (水) にらたま汁

二十四節気の24番目『大寒』は最も寒い時期という意味です。『大寒』に生まれた卵を『寒たまご』と呼んでいます。『寒たまご』を食べると健康に暮らすことができると言われています。

### \*1/22 (金) 給食のはじまり・昭和の給食

学校給食は、山形県で初めて提供されました。また昭和の戦時中の給食は、すいとんのみでした。2つの時代の給食を再現します。

### \*1/25 (月)～29 (金) おはし週間

おはしは、スプーンやフォークと違い、様々な使い方ができる優れたものです。たくさんの方の使い方を、5日間に分けて紹介します。正しいおはしの持ち方と使い方を、みんなでできるように練習しましょう。

### 1月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌(花屋三郎右衛門)  
大根 人参 白菜 かぶ(吉田茂雄)
- ☆埼玉県行田市より 七分付き米
- ☆和歌山県紀の川より かんきつ類