



# 食育だより



令和7年1月8日  
練馬区立仲町小学校  
校長 米田 典子  
栄養教諭 寺島 智子  
児童数配布

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？本年も安全に留意し、おいしい給食を作ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 今月の目標：食事について考えよう

1月は、新しい年を迎え、年中行事にふれる機会が多くあります。年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。ご家庭で食べるおせち料理やお雑煮、地域に伝わる料理など、昔から大切に受け継がれてきた行事食や郷土料理について、この機会に考えてみましょう。



## 受け継ごう 日本の食文化 -お正月の料理-

### おせち料理のいわれ

おせち料理はもともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿の願いがこめられています。



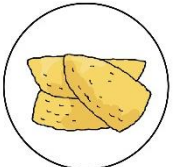
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



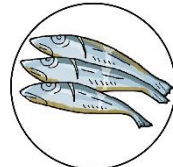
### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



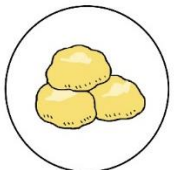
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



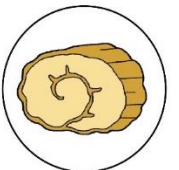
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



## ◆1月の行事食◆

- ・1月9日(木)【お正月】「松風焼き」「レンコン入りきんぴら」 おせち料理に入る料理や食材を使います。
- ・1月10日(金)【七草がゆ】「七草入りチャーハン」「春の七草」のせり、すずな、すずしろをチャーハンに入れます。
- ・1月14日(火)【鏡開き】「もちしのだうどん」 おもちを入れた油揚げをうどんにのせます。
- ・1月15日(水)【小正月】「小豆とさつまいものごはん」  
小正月には煮た小豆を混ぜたおかゆを食べる風習があります。給食ではごはんの小豆を炊き込みます。

## 地産地消

- ・1月22日(水)
- ・練馬区産ねぎと鶏肉ごぼう丼



この日は、練馬区より練馬産のねぎが給食にプレゼントされます。感謝しておいしくいただきます！

## 【先月・12月に納品された食材の主な産地】

米/岩手県産ひとめぼれ、鶏卵/栃木、豚肉/岩手・秋田・茨城、鶏肉/岩手・宮城・宮崎、鮭/北海道、ししゃも/アイランド、いわし/千葉、たら/アメリカ、卵/栃木、にんじん/千葉、ねぎ/栃木、さつまいも/千葉、じゃがいも/北海道、こまつな/埼玉、もやし/栃木、かぼちゃ/北海道、はくさい/長野、しめじ/長野、ごぼう/青森、みかん/和歌山、りんご/青森、さといも・キャベツ・だいこん・もみ菜/練馬



## 全国学校給食週間

1月24日  
~31日

### 給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の忠愛小学校において、明治22年に始まったとされています。貧しくて昼食を用意できない子どもたちを救うためのものでした。

### 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症を予防するのに重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

