



2学期も終了し、まもなく、新しい年を迎えます。正月のおせち料理や雑煮などを食べすぎてしまったり、夜更かしなどで生活リズムが乱れてしまったりしないように気を付けましょう。まだまだ寒い日が続く季節ですが、早起きと早寝・手洗いを心がけ、楽しい冬休みを過ごしてください。



### 全国学校給食週間があります

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。明治22年に山形県の忠愛小学校で、貧しい家庭の子供たちに昼食が無償で与えられました。これが日本の給食の始まりです。給食は栄養バランスのとれた食事、成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



#### 1月の給食献立から



#### ★人日の節句

7日は五節句の一つで、七草（せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ）がゆを食べることから、七草の節句とも言います。給食でも一年の無病息災を願って、8日にたくさんの具材をいれた七草汁をだします。

#### ★正月の行事食

おせち料理は正月の神様・年神様に供える料理で、家族の幸せを願う縁起物の料理です。今年も皆さんの健康と幸せを願って13、14日にお正月料理を組み合わせています。

#### ★鏡開き献立

11日は「鏡開き」です。お正月に神様にお供えした鏡もちを下げ、お雑煮やお汁粉にして食べる風習があります。12日は、あずきを煮て白玉団子のお汁粉を作ります。

#### ★食育の日

北海道の郷土料理の石狩汁です。産卵の時に石狩川をのぼってくる、鮭を使った、石狩地方の料理です。

#### ★和牛肉

食育推進事業の一環として、国から和牛肉が学校給食に提供されます。1月と2月の献立に和牛の献立が登場します。今月は15日にビーフストロガノフを作ります。お楽しみに！

#### ★全国学校給食週間 昔の給食

25日はおよそ60年以上前の給食で出されていたクジラ肉を使った献立です。クジラは現在、調査のためにしかとることが出来ません。日本の食文化を伝えるために調査でとったクジラの肉をメニューに取り入れています。29日は明治時代に山形県の忠愛小学校で、出された給食を意識した献立です。

### 12月 食材の産地

干し椎茸ー九州 大豆・こんぶ・白インゲン豆・バター・にんじんー北海道 レンズ豆ーカナダ グリーンピースーアメリカ 春雨ータイ みそー国産 青のりー愛知 もみのりー広島 上新粉ーアメリカ・タイ ピザチーズ・パン粉ー神奈川 豚肉ー茨城 鶏肉・鶏ガラー宮崎 ごまーパラグアイ 鮭ー北海道 わかめー三陸 にんにく・ごぼうー青森 玉ねぎー北海道 ししゃもーノルウェー たらーロシア・アラスカ イカーペルー・北太平洋 しょうがー高知 長ネギー栃木 ちりめんじゃこーインドネシア さやいんげんー千葉・岩手・鹿児島 いらー千葉 かぼちゃー鹿児島 ほうれん草・きゅうりー群馬 ゆずー徳島 紅マドンナ・里いもー愛媛 洋梨ー山形 卵・もやしー栃木 じゃがいもー北海道・長崎 白菜ー長野・茨城 キャベツ・大根・ブロッコリーー練馬区 ねりまだいこんー練馬 ぽんかんー熊本

11月生乳産地：東京・群馬・北海道・岩手・青森・秋田・宮城