1月 給食だより

令和５年度１月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。今月は、「全国学校給食週間」があります。日本の給食は、世界に誇る食文化のひとつです。この機会に給食についてご家庭でも話題にしてみてください。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

受け継ごう　日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

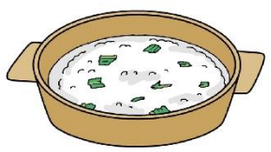
おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）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、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、１月７日の朝に１年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児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予防のために重要です。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。

～１月の行事給食～

１１日(木)　鏡開き　…「おしるこ」

鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡餅をおろして、無病息災を願って食べる行事です。

１５日(月)　小正月　…「あずきごはん」

小正月は、年末の準備から続いてきた正月を締めくくる一連の行事を言います。１５日の朝には、無病息災を願って小豆粥を食べる習慣があります。給食では、小豆を炊き込んだ「あずきごはん」を作る予定です。

１６日(火)　小中連携献立　…石神井中学校の給食

今年度、はじめての取り組みです。小中連携校である石神井中学校からレシピをいただいて給食を作ります。上北小を卒業した子どもたちの多くが進学する学校でもあります。中学校の給食を体験してみましょう。

２４日(水)～３０日(火)　全国学校給食週間

毎年1月２４日～３０日は、「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は、明治２２年から始まりました。時代の流れと共に変化を続けていますが、今も昔も変わらず、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。

出典：家庭とつながる！新食育ブック④,学校給食 12 月号