



1月号

令和8年
(2026)
鎌倉市立
開進第一中学校

今年も残すところ、後わずかになりました。この1年、皆様方には大変お世話になり、ありがとうございました。新年も新たな気持ちで、生徒たちの健やかな成長を願い、栄養バランスのとれた、おいしく魅力ある給食作りに努めたいと、給食室一同、思っております。新年もどうぞよろしくお願いいたします。

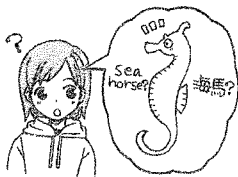
今年、記録的な寒気の日もありましたが、ここに来て、本来の寒さに戻って来ようです。皆様方におかれましては、コロナやインフルエンザなどの感染症や、かぜなど引かないよう、どうぞ、よい年をお過ごし下さい。

日本の和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさが世界から注目を浴びるようになって13回目の正月です。本校の給食も、ご飯を中心に、魚や野菜料理、煮物や漬物、酢の物に、汁物といった、一汁二菜や一汁三菜といった献立が登上します。生徒たちが毎日の給食をとおして、自然に身に付け、世界に誇れる和食のよさを体得してくだらと思います。

さて、子供たちは、明日から冬休みです。これから正月にかけては、楽しい行事が控えています。昨年末年始は、日本の伝統的な文化や、食文化に接するよい機会です。それぞれの行事や料理には「いわれ」があり、昔の人々の智慧や素朴な願いが込められています。正月料理を家族で囲み、日本の伝統的な料理をひとつ一つの意味を知り、食事の話題にしながら、ゆったりと味わいたいものです。そして、正月に欠かさない我が家の定番の一品、是非、我が家の味として、子供たちに伝えていきたいものです。

今月も、1年生が家庭科で学習した献立を実施するので紹介します。給食用手直しで実施します。14日(水)1年1組、中村壮志さん。19日(月)1年2組、伊藤快さんです。

今年、1年ですが、実は、脳の中の記憶をつかさどる所を海馬？
といいます。海に住む龍の落とし子は、ご存知ですか？と思いますが、この龍の落とし子、英語で sea horse と呼ばれ、海馬と形状が似ている所から、こう呼ばれるそうです。



海馬は、日常的に勉強したことや、新しい出来事を整理整頓してから大脳使質に伝えるための大切な器官です。しかし海馬は、とてもデリケートでストレスにさらされると壊れやすく、海馬が壊れてしまうと、新しいことが覚えられなくなったり、記憶障害が起きることも

あるそうです。ところが、かみことと、海馬の神経活動の実験では、海馬の活性化が、増強することがわかり、かみことによって、活動している海馬の神経細胞の数が増加していくことも分かったそうです。(小野塚寛 神奈川歯科大学教授より)

給食では、玄米や豆、小魚、海藻、野菜など、よくかまると食べられる食材を沢山使っています。時間が無いとか、嫌いだからなどという、せがみの記憶力、アアのテス、自から逃がしてはせんが、よくかんで記憶力をアアさせましょう。

年末の — 大みそかに 年越しそば —

行事食 毎月の最後の日を「みそか」といいますが、12月31日、1年の最後の日を「大みそか」といいます。大みそかには、年越しそばを食べますが「細長いそばのように、寿命が伸びますように」と、願いを込めて食べるのが一般的のようです。



おせち料理の種類と込められた願い

一の重	二の重	三の重
黒豆 卵(子)の数が多いことから、子宝に恵まれ代々繁えるように。	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担ぐ。	エビ 腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで生きることができるように。
数の子 卵(子)の数が多いことから、子宝に恵まれ代々繁えるように。	焼く魚 ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。	紅白なます お祝いの水引を表し、縁起を担ぐ。
田作り (ごまめ) 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。	紅白なます お祝いの水引を表し、縁起を担ぐ。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
たたきごぼう ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
伊達巻き 巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
紅白かまぼこ 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
きんとん 黄金に見立て、金運に恵まれるように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。	れんこん 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。

12月の主な農産物の主産地

米(岩手) じゃがいも(幸) 玉ねぎ(北海道) 人参(ごほう) ねぎ(千葉) さつまいも(千葉) 大根(練馬・神奈川) 干菜(千葉) 小松菜(千葉) ほうれん草(千葉) 白菜(千葉) 春菊(千葉) ピーマン(千葉) 水餃子(茨城) ほうれん草(千葉) ほうれん草(千葉) ほうれん草(千葉)