

食育だより 1月

平成 29 年度 1 月 9 日
練馬区立大泉学園中学校

あけましておめでとうございます。新しい一年の始まりです。本年も給食だよりでは、さまざまな食に関する情報をお伝えしていきます。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。みなさんの体と心の成長を支えている給食について考えてみましょう。

全国学校給食週間とは

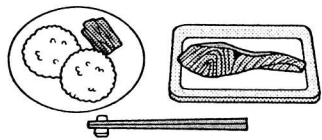
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



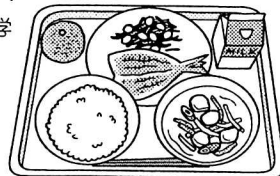
…… 知っていますか …… 学校給食の始まり

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれます。



給食は 美味しい 生きた教材

学校給食は、栄養バランスのとれた献立でみなさんの心身の成長を支えるだけでなく、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心などを学ぶことができる「生きた教材」です。おいしい給食を食べしっかりと学びましょう。



ところかわればお雑煮かわる?!

お正月に食べる雑煮ですが、地域によって、家庭によって、味つけ、もちの形、食材などが異なります。大きくわけて東日本では焼いた四角いもちにすまし汁仕立て、関西では焼かない丸いもちにみそ仕立てが多いといわれますが、あんの入ったもちを入れる地域や、もちを入れない雑煮を食べる地域もあります。また、家庭によっても違いがあります。

みなさんの食べている雑煮はどんな雑煮ですか？



ていねいに配ぜんをしよう



1月11日は 鏡開きです

年神さまへお供えしていた鏡もちを、おしるこなどにして食べる日です。鏡もちはお供えしたもので刃物で切ることをさけて、木づちなどで、もちを小さく割ります。

七草がゆ

七草がゆは、7日の朝に春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）が入ったかゆを

食べて無病息災を祈る行事です。

かゆに入れる七草は、6日の夜に「七草なずな とうどの鳥が 日本の国に 渡らぬ先に」などと歌いながら包丁でたたきます。

この歌は田畑を荒らす鳥を追いはらう、鳥追いに関係のあるもので、七草がゆの行事と、豊作を祈る行事が結びついたものといわれています。

