

スクールランチ 1月

新年あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。今年もよく食べ、早寝早起きを心がけ、勉強や運動を頑張り、すこやかな心と体を育みましょう。給食センター職員一同、力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。



新年の健康や幸せを願う お正月の行事食

1月には、これから始まる一年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事がたくさんあります。全国や地域、家庭に伝わる行事食や食文化を大切にしていきたいですね。

おせち料理

年神様に供えるための料理です。元々は季節変わり目の「節日」に供える料理でした。やがて正月だけをさすようになりました。かまどの神様を休めるために作り置きできるものが中心で、おめでたい食材を使っています。

- 鯛…おめでたい
- 栗きんとん…金運に恵まれる
- 田作り…豊作祈願
- 黒豆…まめに働き、まめに暮らるように
- 昆布巻き…不老長寿・子孫繁栄
- よろこぶ
- 海老…腰が曲がるまで長生きできるように
- 数の子・里芋…子孫繁栄

お雑煮

年神様にお供えた餅を頂くための料理。雑煮は神様から力を貰もらって元気に一年を過ごすことのできる料理です。

七草粥

一年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って1月7日に頂く料理です。お正月にごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。「七草」とは7種類の野菜のことです。

春の七草



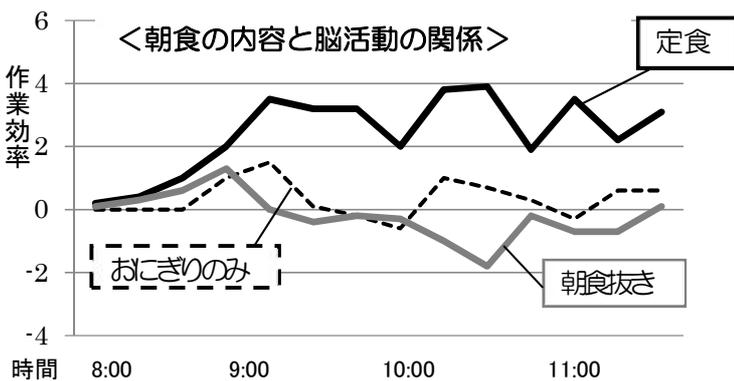
鏡開き

お正月に神様や仏様にお供えた鏡餅を下げて食べる行事です。神様や仏様に感謝し、一年の家族の無病息災を願い、お汁粉や、お雑煮にして食べます。

小正月

小正月には、「今年一年たくさん食べ物がとれますように」と願いを込めた行事が各地で行われます。また、一年の健康を願って小豆粥を食べる風習があります。

三色揃った朝ご飯を食べて集中力アップ!



(橘口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29:35-43, 2007より改編)

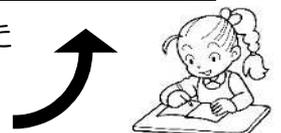
【焼き魚定食(例)】

副菜(緑) 煮物・汁物 おひたし サラダ 果物など		主菜(赤) 焼き魚 ウィンナー 目玉焼き 納豆など
---------------------------------------	--	---------------------------------------

主食(黄) ご飯・パン麺など

主食・主菜・副菜を揃えた
バランスの取れた朝食で

集中力アップ



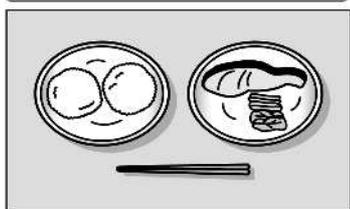
全国学校給食週間

1月24日～1月28日

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや、漬物などを用意するのが始まりといわれています。その後、全国に広まった給食も、昭和16年に太平洋戦争が起これ、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。戦後、アメリカの民間団体（ウラ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。これを記念して“全国学校給食週間”が設けられました。

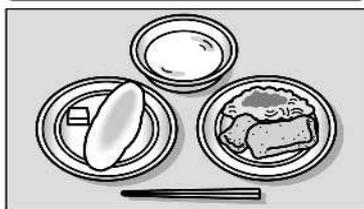
学校給食“献立”の歴史

◆明治22年



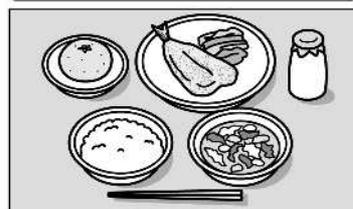
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後（昭和25年ごろ）



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バリエーション豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。

1月 御前崎市 “旬”の特産品

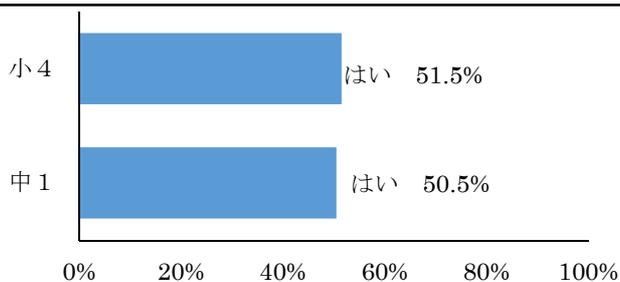


芽キャベツは、1本の茎に50個以上の実をつけるので子持ちカンランともいわれています。芽キャベツには、キャベツの4倍のビタミンC、10倍ものカロテンが含まれています。生産量は御前崎市周辺が全国第一位です。

小笠の食生活を考えよう

1月「箸の持ち方」について

Q.正しい箸の持ち方で食事をするよう気をつけている



小笠地区学校保健会
令和3年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 の保護者 3271名回答)

箸は日本の食事に欠かせない道具です。

箸を正しく持つと、食べ物を切る、はさむ、つまむ、すくう、混ぜるなどの動作がスムーズで、食べやすくなります。また、周りの人にも良い印象を与えます。

みなさんも毎日の食事で正しい箸づかいを身につけましょう。

