

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。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

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

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



新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、正月行事が続きます。

7日「人日の節句」:

人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。

11日「鏡開き」:

鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。

15日「小正月」:

小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。



御前崎市では、毎日10時頃、その日の給食を市のHPにupしています。子どもの中にはChromebookを使用して、毎日チェックしている子もいます。家庭での話題の一つとして、ご覧になってみてはいかがでしょうか。



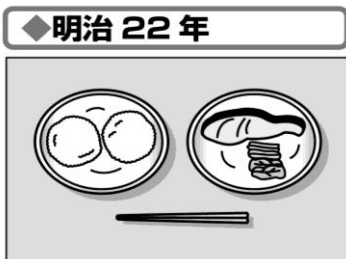


1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

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、漬物などを用意した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り、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



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。



パン・ミルク・おかすが基本で、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。



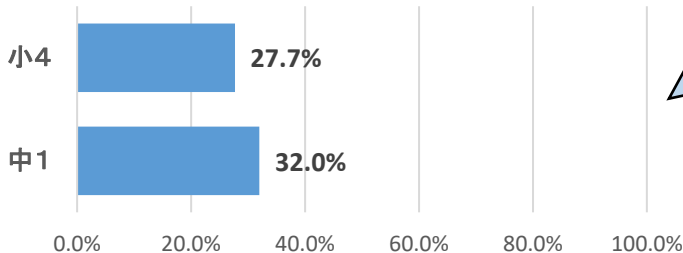
郷土食や行事食を取り入れるなど、バリエーション豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。



小笠の食生活を考えよう

1月「地産地消」

「できるだけ地元の食材を使うようにしている。」と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和 4 年度食生活アンケート結果より
(対象：小 4・中 1 保護者 3181 名回答)

“地産地消”とは地域で生産された物を地域で消費することです。

- とれたて新鮮なものを食べることができて**栄養満点**。
- 旬(一番おいしい時期)のものを食べることができる。
- 生産者の顔が見えて**安全で安心**できる。
- 運送にかかる費用やCO2 排出量が少なく**環境にやさしい**等の利点があります。