

給食だより



令和2年度
1月号

総合工科グループ

あたらしい年が始まります。いつもより短い冬休みが明けると、学校では学年のまとめとなる3学期のスタートです。今年も健康で過ごせるよう、日々の食生活を大切にしましょう。給食もそのお手伝いができるよう、安全でおいしい、魅力ある給食づくりに努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

1月は暦の上でも【大寒】を迎え、寒さが一段と厳しくなります。ふとんから出るのが辛い季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えましょう。



1月の行事 と食べ物

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互に行き交い「仲睦まじくする月」から名付けられたそうです。1年の初めに、その年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事食をいただきます。

給食でも行事にちなんだ料理を盛りだくさんで提供します。

6日の給食

煮しめ・田作り・なます・雑煮・きんとん 他

7日の給食

春の七草あなかけご飯

1日～正月
おせち料理
・お雑煮

ちいき かにい
地域や家庭に
よって内容は
さまざまですが、
縁起の良い
食べ物が使われ
ます。

7日 人日の節句
七草がゆ

なすな はこべら
せり ごきょう ほとけのざ すずしろ

7種類の若菜を
入れたおかゆを食べ、
むらさき色に
無病息災を願います。

11日 鏡開き
お汁粉

としがみさま
歳神様へお供え
していた鏡餅を
小さく割り、
お汁粉などに
入れて食べます。

15日 小正月
あずきがゆ

あずきの赤い色には、
悪いものを
追い払う力があると
信じられており、
おかゆにして食べます。

12日の給食
白玉汁粉



あたらしい年の幕開けに、
給食で縁起をかつごう！

15日の給食
小豆ごはん



1月24日から30日は 全国学校給食週間

24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。また、学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや関わる人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をすることができるようになってほしいと思います。



料理に込められた
願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしていたことから、たたきごぼうは豊作の時に飛んでくる鳥にあやかり、どちらも豊作を願い食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



数の子、さといも・八つ頭は、どれも卵や子芋の数が多いため、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされています。また、「まめ(=元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物(書物)に似ているので知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは「腰が曲がりひげが伸びるまで長生きできるように」と願って食べられます。