

1月 給食だよ!

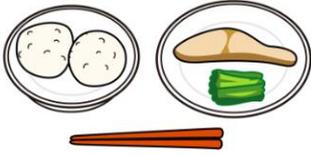
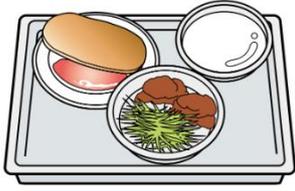
荒川区立第四峡田小学校
令和7年 1月8日
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

冬休みが明け、いよいよ3学期がスタートします。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、3学期も元気に過ごしましょう。

☆1月24日から30日は、全国学校給食週間です☆

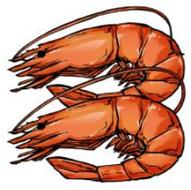
1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、1889年に山形県の私立忠愛小学校で昼食を無償提供したのが始まりとされています。

現在の給食は、子供たちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材となるように作られています。

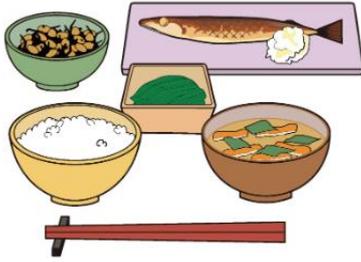
1889年(給食が始まった頃)	戦後(昭和20年~30年代)	現在の給食
		
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などが使用された給食。	旬の食材や地場産物を使用するなど、食育の教材となる給食。

☆おせち料理について☆

お正月におせち料理は食べましたか?おせち料理には様々な願いや意味が込められています。ご家庭でも話題にしてみてください。

黒豆  「まめ」は健康を意味し、「家族が元気で過ごせますように」という願いが込められています。	田作り  小魚を肥料として田畑にまいていたことから「五穀豊穰」の願いが込められています。	数の子  たくさんの卵があるので、「代々家が栄えますように」という願いが込められています。
えび  「えびのように腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められています。	こぶ巻き  「よろこぶ」という語呂合わせから、縁起のよい食べ物とされています。	きんとん  財宝に見立て、「豊かな一年を過ごせますように」という願いが込められています。

☆ 1月の給食目標…和食の良さを見直そう☆



学校給食献立では和食を多く取り入れ、和食の良さを伝えていきます。また、1月には、七草や鏡開きなどの年中行事にちなんだ献立や、地場産物を使用した献立を提供します。

〈和食の特徴〉

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月料理など年中行事との密接な関わり

☆ 1月の献立について☆

9日 七草献立(七草かきたまうどん)

1月7日の七草にちなんだ献立です。七草は、「人日」という節句の一つで、春の七草〈せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(大根)〉を食べて1年の健康を祈る風習があります。

10日 鏡開き献立(お汁粉)

1月11日の鏡開きにちなんだ献立です。鏡開きとは、お正月の間お供えしていた鏡餅を「今年もよい年でありますように」と願い、お雑煮やお汁粉などにして食べる行事です。

23日 給食の始まりにちなんだ献立

山形県の私立忠愛小学校で初めて給食が提供された際に作られた、「鮭の塩焼き」と「青菜のおひたし」を取り入れた献立です。

27日～30日 東京都産の食材を使用した献立

○27日 亀戸大根入り味噌汁

東京都産の江戸東京野菜「亀戸大根」を使用します。通常の大根よりも根が短く、先が細いのが特徴です。

○28日 八丈レモン入りハニートースト

八丈島では、1940年に北マリアナ諸島のテニアン島よりレモンの苗が持ち込まれ、レモン栽培が広まりました。樹上で完熟させて作る「八丈フルーツレモン」は、大きくて皮の苦みが少ないのが特徴です。

○29日 キムチチャーハン

東京都小平市で栽培された白菜から作られた「白菜キムチ」を使用します。

○30日 メジマグロのそぼろ丼

メジマグロはクロマグロの幼魚で、さっぱりとした味わいが特徴です。八丈島近海で獲れたメジマグロを使用します。