

給食だより

2015
1月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 1月の栄養目標 好き嫌いしないで食べよう

学校給食週間

1月19日～23日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外から救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。食べ物にあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活が送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える一週間です。



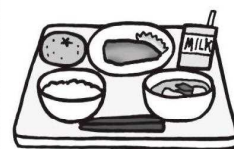
学校給食の7つの役割

～学校給食法より～

健康な体をつくる



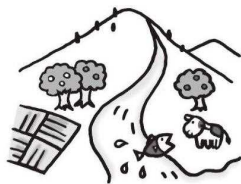
望ましい食生活のお手本になる



助け合い、協力し合う社会性を身に付ける



自然の恵みに感謝する心を育てる



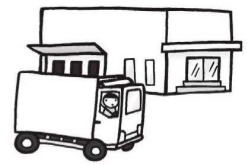
働くことを尊び、感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、未来に伝える



食を通して社会のしくみを学ぶ



1月のさまざまな行事と行事食

1月は、親戚や友人がお互いに行きかい「仲睦まじくする」ことから暦の上では「睦月」と名付けられました。日本の各地では、年頭の健康を願ってさまざまな行事が行われ、行事食がとても身近に感じられます。

おせち料理



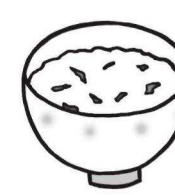
お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、胃を休め、1年間の健康を祈ります。

鏡開き



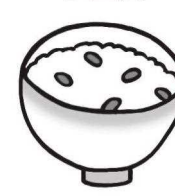
お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝いはげます日です。小学校では「1/2成人式」もよく行われています。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。

献立紹介 七草がゆ

- 〈材料 4人分〉
- 米 1カップ
 - 水 4カップ
 - 塩 小さじ1
 - 清酒 小さじ1
 - 七草 1パック

〈作り方〉

- ① 米をといて、ざるに30分くらい置く
- ② 水の中に、米、清酒を入れて中火で炊く
- ③ 七草は大根とかぶをのぞき、他の七草を湯がいて適当に切る
- ④ ②に大根とかぶを入れ、炊き上がったなら七草で味付けをする

