

食育だより

昭和小学校
令和5年度1月号
おうちの人と読みましょう

あけまして おめでとうございます。
今年もよろしくお願ひします。

みなさん、どんなお正月を過ごしましたか？おせち料理は食べましたか？休みが明けてますます寒くなりますが、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、かぜなどの感染症の予防をしましょう。



1月11日は、鏡開きです。鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡開きといわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたい時には縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて、鏡開きといったようです。割ったもちや雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

雑煮は、各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。どこの地域でどんな雑煮が食べられているのか、調べてみるのもおもしろいですね。

お正月の縁起物は食べましたか？

・にしん、数の子…「春告魚」ともいわれ、お正月料理などに欠かせません。



また、数の子にはしんの卵巣を塩漬けにしたもので、子孫繁栄の願いを込めて、おせち料理に入られています。

・れんこん…断面に穴が開いていることから、「見通しがきく」ということで縁起の良い野菜とされています。



ぎゅうしょくきねんぴ
1月24日は給食記念日

1889年(明治22年)10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校で弁当を持ってこられない児童のために「おにぎりと焼き魚、漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。

第二次世界大戦によって一時中断されましたが、1946年12月24日、給食が再開されました。冬休みとかぶらないように1か月後の1月24日を給食記念日とし、学校給食週間が設けられました。

今は豊かになった日本ですが、作る人の気持ちや食べ物の大切さなどについて考え、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

昭和小では、15日から19日が給食週間です。今年の給食週間、栃木県のご当地メニューや郷土料理、特産品などを使った献立が出ます。期間中は、給食委員会のみなさんが、クイズや豆つかみ大会などのイベントを企画しています。お楽しみに！ランチルームのろうかにも給食週間の掲示がしてありますので、見に来てくださいね。

★給食週間中の献立★

- 1/15 (月) 鹿沼市のインド煮
- 1/16 (火) 佐野市の黒からあげ、益子町のビルマ汁
- 1/17 (水) 下野市のかんぴょうの炒め煮
- 1/18 (木) 宮っ子ランチ (さともコロック、もやしとにらのごまあえ、かんぴょうのたまごとし、ゆずゼリー)
- 1/19 (金) 星が丘地域学校園仲良し給食 (詳しくは裏面をご覧ください)

