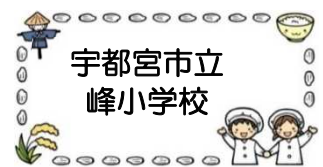




食育だより



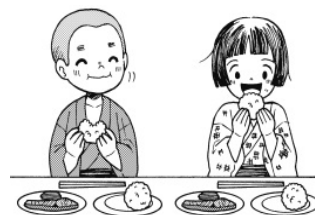
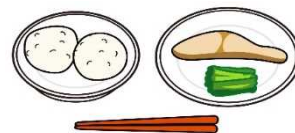
1月の給食目標

○感謝して食べよう

本格的に寒さが厳しい季節になりました。冬休みもあり、不規則な生活などで体調を崩しやすい時期です。1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

☆1月24日～30日は学校給食週間です☆

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。それから、全国各地へと広がっていきました。その後、戦争により給食は一時中断されましたが、昭和21年12月24日に再開することができました。この日は多くの学校が冬休みの為、1か月遅れのこの時期に給食週間を設定しています。この日に合わせて、給食では栃木県の食材を使った献立や、他県の郷土料理などを提供します。その他、給食委員会主催の豆つかみ大会等を行う予定です。



～お正月の行事食を知ろう～

●おせち料理●

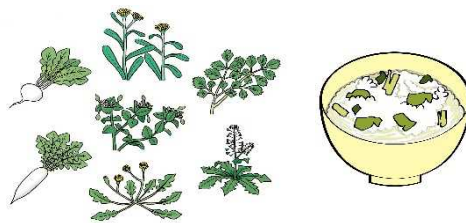
今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、もともとは家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理でした。色とりどりの様々な食材がありますが、1つ1つに願いや意味が込められています。

- ・昆布…「よろこぶ」に通ずるとして、縁起が良い。
- ・黒豆…まめに勤勉で健康に暮らせるように。
- ・海老…えびのように腰がまがるまで長生きすることを願う。長生きの象徴。



●七草がゆ・春の七草●

さまざまな説がありますが、お正月に弱った胃をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七種類です。最近では、七草が入ったセットが売っているので、ぜひ試してみてください。



図書コラボ給食を行いました！

12月15日（火）に、絵本「いちばんのり」とのコラボ給食を行いました。絵本では毎朝ごはんむらで、運動会が繰り広げられています。卵焼きや納豆、さんまたちがゴール目指して走ります。給食では、絵本に出てくる食材を取り入れてみました。



麦入りごはん・牛乳・さんまの焼き魚 →
おひたし・味噌けんちん汁・味付けのり



↑ 図書委員会制作・読み聞かせDVD
給食時に放送されました。