

# 1月の食育だより

令和7年度 1月 錦小学校

今月の給食目標

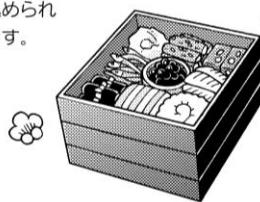
寒さに負けない食事をしよう

寒さが身に染みる季節になりました。1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

## 年の初めの行事食

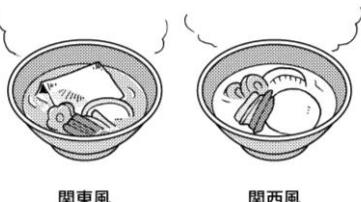
### おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穣）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



### 雑 煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



正月

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。

また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



©少年写真新聞社2025

小正月



あったか～くなる

## 道産子汁レシピ

### 材料(4人分)

豚こま肉	60g	にんにく(みじん切り)	一小さじ1/3
にんじん(中)	1/3本	味噌	一大さじ2
じゃがいも(中)	1と1/2個	花かつお	15g
もやし	1/3袋	油	小さじ1
ねぎ(中)	1/3本	バター	一小さじ1
ホールコーン	一大さじ3	水	600cc
生わかめ	20g		

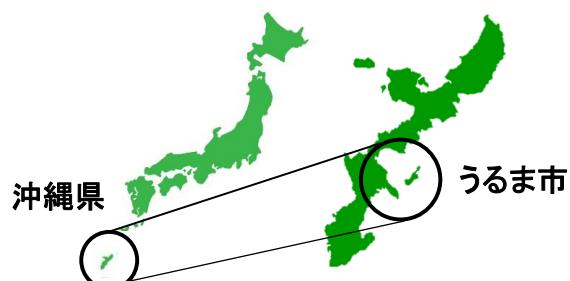
### 作り方

- にんじん、じゃがいも一いちょう切り、ねぎ一小口切り、にんにく一みじん切り、コーン缶は汁気を切る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- 水を鍋で沸騰させ、かつお節を入れてだしをとる。だし汁を少し取り、味噌を溶く。
- 鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが出たら肉を入れて炒める。
- 肉に火が通ったら、②のだし汁と③を入れて煮る。
- じゃがいもが煮えたら、④とだしで溶いた味噌を入れ、最後にバターを入れたら完成。

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。錦小では、沖縄県うるま市とのコラボや東京都渋谷区とのコラボ給食を実施します。色々な文化を楽しんでもらいたいです。

うるま市って  
どんなところ？



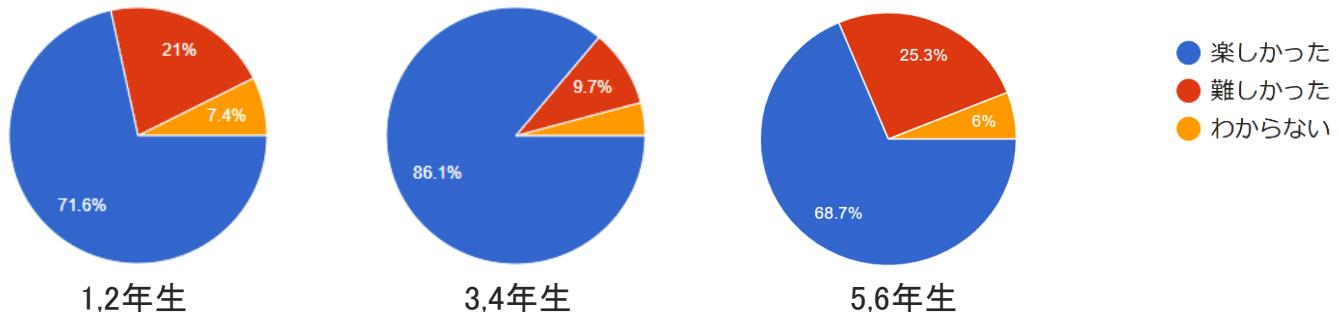
沖縄県本島中部、東の海辺にあるうるま市は、「さんごの島」という意味の沖縄の言葉「うるま」(ウル=サンゴ、マ=島)から名前が付きました。

# お弁当の日ご協力ありがとうございました！

陽北地域学校園共通のテーマは、「緑黄色野菜を2つ以上使って作ろう」でした。緑黄色野菜を意識して、栄養バランスに気を使ったお弁当を作ることができました。

## お弁当の日の振り返りのアンケートで実施しました！

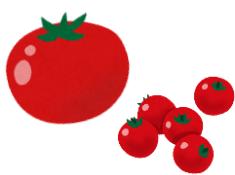
### ●お弁当の計画を立ててみて、献立を考えてみてどうでしたか？



### ●使った野菜は何ですか？(上位4つ)



1位 ブロッコリー



2位 トマト,ミニトマト



3位 にんじん



4位 ほうれんそう

### ●お弁当を作った感想や気づいたこと、また今後の課題(一部抜粋)

- ・食材を詰めるときに、隙間があかないように工夫ができた。
- ・栄養のバランスを考えながら、自分にあった量のお弁当を作れた。
- ・緑黄色野菜はどんな役目をしているのかがわかりました。
- ・家庭科で習ったことを家で活かせた。
- ・お弁当を自分で作ると、栄養のことも考えられて、今までより美味しくなった気がしました。
- ・自分で作る楽しさがわかったし、親の毎日の大変さがわかりました。今後も自ら進んで料理をしたいと思いました。

