



# 1月 食育だより

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日

1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうま味を感じよう！



## 1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



給食のレシピ<しらたま雑煮>4人分

### 【材料（4人分）】

- かつおだし・・・550cc
- 鶏もも肉・・・60g
- 人参・・・・・・・40g
- 大根・・・・・・・60g
- さといも・・・・80g
- しょうゆ・・・・小さじ2
- 食塩・・・・・・・小さじ1/2
- 冷凍白玉団子・・・120g
- 長ねぎ・・・・・・・20g
- ほうれん草・・・40g

### 【作り方】

- 人参と大根はいちょう切り、さといもは一口大、長ねぎは斜め切り、ほうれん草は2cmに切る。
- ほうれん草は茹でて水気を切っておく。
- かつおだしを沸かし、鶏肉を加える。
- 鶏肉に火が通ったら、人参と大根、さといもを加え煮る。
- 野菜がやわらかくなったら調味する。
- 白玉団子を加え煮る。
- 長ねぎとほうれん草を加え一煮立ちさせる。

# 6年1組の児童が作成した献立を実施しました



8班 テーマ『ウルトラスマイル給食』



1月は1組の献立を実施しました。当日は子供たちが献立を選んだ理由や、献立のよいところを給食で放送し全校にお知らせしました。1年生から6年生までとてもおいしく食べていました。2月は2組の献立を実施予定です。楽しみにしていてください。



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

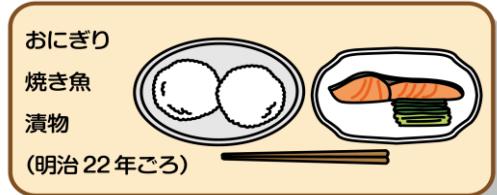
日本学校給食のあゆみ



学校給食の始まり



明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子供たちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

