

1月 給食だより

おうちの一とといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きました。早起き、朝ごはん、
そして夜は早めに休んで生活リズムを早く“通常モード”に戻しましょう。これからも寒い日が続きます。食
事前のせっけんでの手洗いをしっかり行い、栄養のバランスもよく考えて食べて元気に過ごしましょう。

おせち料理を味わおう

お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさんの色とりどりの料理が並び、そ
れぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められ
ています。

またおせち料理には、もう1つ秘密があります。それは「和食」の調理技術がぎっしり
詰まっていることです。「煮る」「焼く」「炒る」「炒める」「揚げる」「魚をしめる」「だし
をとる」……。おせちをマスターできると、和食の基本をマスターできることに異なり
ません¹⁾。

1) 有元葉子(2003)『有元家のおせち25品』メディアファクトリー



まだまだあるよ! 1月の食文化

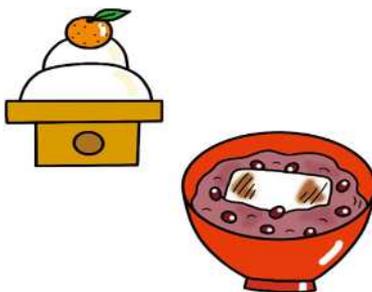
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられま
した。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこ
べら、ほとけのざ、すずな(か
ぶ)、すずしろ(大根)の春の七
草を刻んだおかゆを食べて、お
せち料理で疲れた胃を休め、1
年の健康を祈ります。

鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るの
ではなく、木づちなどで割って
お汁粉や雑煮にします。ただし、
「割る」という言い方は避け、未
広がり縁起のよい言葉であ
る「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず
満月になりました。その年の作
物の出来を占う行事や、門松な
どを焼くどんど焼きなどが行
われます。この日に小豆がゆを
食べる地域もあります。

給食では1月11日(水)で、白玉もちの入った「白玉雑煮」を実施します。
のどにつまらせないようによくかんで、味わって召し上がってください。



1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

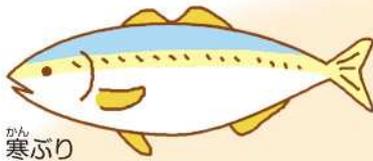
大成小学校でも給食委員会を中心にいろいろな取り組みをします。ぜひこの機会に、ご家族で給食について話題にしてみてください。



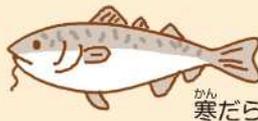
食べなアカン! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされることで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

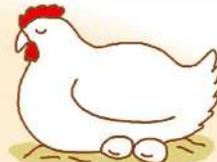
「寒」の食べ物



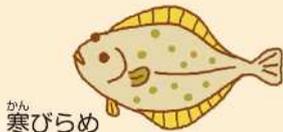
かん 寒ぶり



かん 寒だら



かん 寒たまご



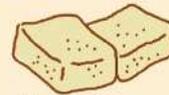
かん 寒びらめ



さば



かん 寒しじみ



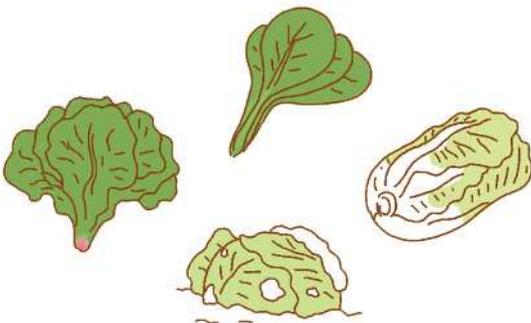
こお 凍り豆腐

※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。



かんてん 寒天

カン★カン(寒・甘)野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

みんなで食べるとあったかい!



寒といえは、武道の「寒稽古」が有名です。終わった後にはあったかいおしるこがよく振る舞われます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときにしたいですね。