

1月給食だより



令和8年1月

さいたま市立芝原小学校

(毎月19日は食育の日)

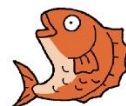
知っていますか? 「学校給食週間」

学校給食の歴史

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや焼き魚、漬物を用意したのが始まりだそうです。その後、全国的に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されましたが、戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。昔と今ではずいぶん給食の内容は変わってきましたが、みなさんを大切に思い給食を作る私たちの気持ちはずっと変わらないままです。当時を振り返り、食べ物に感謝したり、生活習慣を見直したりしましょう。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



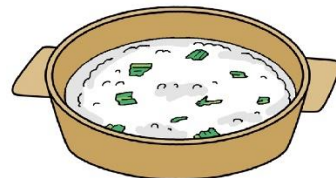
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。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（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

給食室前の掲示板に、おせち料理の由来について掲示していますので、ぜひご覧ください!

学校給食費口座振替日について

学校給食費第6期(11月分)の納付期限(口座振替日)は1月5日(月)です。

(問い合わせ先:おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591)

今月の行事食

1月11日は「鏡開き」です。

「お正月、鏡開き」

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。給食では、9日(金)に正月料理として「紅白なます」、鏡開きも兼ねて「雑煮」を提供します。

給食週間の取り組み(19日~30日)

「スマイルキャロット」

19日の汁物の中に、型抜きした“にんじん”が各クラス入っています。探しながら食べてみましょう。

「デザートセレクト給食」

「デザートセレクト給食」を行います。児童が「食」に関心を持ち、健康な生活を送ることができるよう自ら献立を選ぶ機会をもつことをねらいとしています。

「国内友好都市の料理」

さいたま市国内友好都市の中から、「群馬県」、「福島県」の郷土料理を提供します。

「海外姉妹・友好都市の料理」

さいたま市海外姉妹・友好都市の中から、「中国」、「メキシコ」の料理を提供します。

「昔給食」

学校給食は山形県の忠愛小学校で経済的に恵まれない児童に「おにぎり、塩鮭、漬物」が提供されたことが始まりです。給食では、「鮭の塩焼き、たくあんときゅうりの和え物、すいとん」を提供します。

5年生~栄養バランスのよい食事について考えよう~

家庭科の単元「食べて元気に」において、家庭科担当教員と栄養教諭による授業を行いました。1年生の時に学習した赤・黄・緑の三色食品群を振り返り、五大栄養素と働きについて学習しました。給食を五大栄養素に分けてみると「給食には五大栄養素の食品が全て入っている」ことに気付きました。振り返りでは、「色々な食品を組み合わせると五大栄養素が入った食事を摂れるようにする」、「自分の苦手な食材も栄養を摂るために一口チャレンジしてみる」、「調理実習で学んだことを活かして、自分でも五大栄養素の入ったごはんを作りたい」という意見を書いてくれました。