

# 1月

## きゅうしょくだよい

令和元年度

崇南小学校



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みは、規則正しい生活を送ることができましたか。みだれた生活リズムでは、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調管理に気を付けましょう。また、外から帰った後や食事の前には、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食

### おせち料理

みなさんは、お正月におせち料理を食べましたか。昔は元日や五節句などの節日を祝うため、お供えをしてから食べる料理を「御節供」と呼んでいました。おせち料理は本来お正月だけのものではありませんでしたが、江戸時代にこの料理が庶民に広まると、一年の節日で一番大切な正月にふるまわれる料理が「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理には、それぞれ下のような意味や願いが込められています。

**数の子**  
多くの子どもが生まれ、家が代々栄えますように

**だて巻き**  
学問や文化などの教養が身に付き、成就しますように

**栗きんとん**  
豊かな暮らしができますように

**煮しめ**  
家族が仲良く暮らせますように

**黒豆**  
まじめに働き、家族が健康に暮らしますように

**海老**  
腰が曲がるまで長生きできますように

**田作り**  
作物が豊富にとれますように

**たたきごぼう**  
家や家業が、その土地にしっかりと根付き安定しますように

### 鏡もち

鏡もちは、昔の鏡の形に似せて、丸く平たく作られていると言われています。



1月11日は「鏡開き」です。この日は、お正月にお供えした鏡もちを割ってから食べます。1月10日の給食は、鏡開きにちなんで「雑煮」が登場します。

1月24日～30日

全国学校給食週間

日本各地で古くから実施されている学校給食ですが、第2次世界大戦による食糧不足で、一時中断されました。戦後、ララ（アメリカのアジア救援公認団体）の支援を受け、昭和21年12月24日に再開できることを記念し、この日を「学校給食感謝の日」と定めました。しかし、冬休みと重なってしまうため、1ヶ月後である1月24日～30日を「学校給食週間」としました。学校給食週間を通して、食べ物や作る人々に感謝し、食べることの大切さについて考えてみましょう。

給食の歴史クイズ

第1問 日本で学校給食が始まったのは

いつでしょう？

- ① 1796年（江戸時代）
- ② 1889年（明治時代）
- ③ 1914年（大正時代）

第2問 給食を始めた目的は何でしょう？

- ① 子どもの生活習慣病を予防するため。
- ② 茶った食料を有効利用するため。
- ③ 経済的に恵まれない子どもを、栄養不足から助けるため。

第3問 最初の頃の給食はどのような献立だったのでしょうか？



①おにぎり・焼き魚・漬け物



②すいとんのみそ汁



③コッペパン・ジャム・牛乳  
千切りキャベツ・鯨肉の竜田揚げ

(① 関東風 ② 関西風 ③ 関東風)

学校給食は、1889年（明治22年）、現在の山形県鶴岡市にある小学校で、貧しい子どもたちのために、お寺の住職さんが無償でおにぎり・焼き魚・漬け物といった昼食を出したことが始まりであると言われています。

当時の給食は、貧しさによる飢えから子どもたちの命を救うためのものでしたが、現在の学校給食は、成長期のみなさんが健康で大きく成長するため、栄養バランスを考えて作っています。



弥富市では、学校給食週間にちなみ、1月20日～24日の間に「地元の旬の食材を取り入れた和食給食」をテーマにした献立が登場します。地元の旬の食材については、献立表を見てください。