

# 食育だより

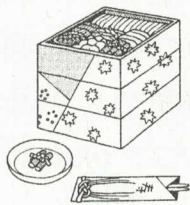


令和3年1月8日  
 横浜市立丸山台小学校  
 校長 新井 篤志  
 栄養職員 田中 智恵

## 1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願ってさまざまな行事が行われ、行事食がとても身近に感じられる月です。

### おせち料理（正月）



おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

### 鏡開き（1月11日）



「鏡開き」とは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちは、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。

### 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなど、家庭や地域によってさまざまです。

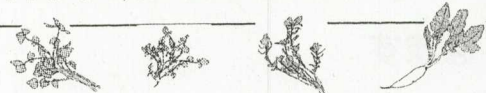


### 七草がゆ



七草がゆとは、1月7日の朝に春の七草を入れてたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

～春の七草～  
 せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（=かぶ）・すずしろ（=大根）



## 学校給食週間

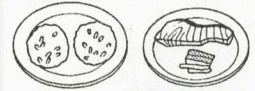
給食週間は、戦後（昭和21年）、学校給食が再開されたことを記念するとともに、給食に関わる全ての人たちに感謝し、自分自身の食生活を振り返ることをねらいとしています。毎年1月24日の「給食記念日」を中心とした1週間が「全国学校給食週間」です。本校では、1月25日（月）～29日（金）が給食週間です。給食委員会が中心となり、テレビ集会や「給食ピンゴ」を実施する予定です。



# がつ こんだて 1月の献立について

○日本の伝統的な正月料理（白玉そう煮・なます）をとり入れました。（14日）

○給食週間にちなんだ献立をとり入れました。



・給食の歴史や食べ物の大切さを知る献立…セルフおにぎり・すいとん（21日）

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。おにぎり・漬物・焼き魚のような献立だったそうです。

・神奈川や横浜にゆかりの深い献立…すき焼き風煮（20日）・五目焼きそば（22日）・麻婆豆腐（29日）

「すき焼き風煮」の「牛肉」は、神奈川県が実施している「学校給食活用支援事業」を活用し、神奈川県産等牛肉を使用することになりました。学校給食活用支援事業は、新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減少し、在庫が増加した和牛肉に対して、学校給食と連携して需要喚起・販売促進のために制定されました。また、本事業では、県内の牛肉生産状況や畜産業について、学びの一助となるような資料とクリアファイルを制作しています。ご家庭には、20日ごろ配布します。

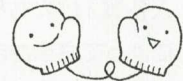


○旬の食品を多くとり入れました。

ぶり・ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな・ごぼう・白菜・しゅんぎく・かぶ・だいこん・みかん・いよかん・ぼんかん・ゆず

## おためしください

がつ こんだて  
1月の献立より



### なます

#### 【材料】（4人分）

- ・だいこん 1/5本
- ・にんじん 1センチメートル
- ・塩 小さじ1
- ・ゆず果汁 小さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ★酢 おおさじ1
- ★塩 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① だいこん・にんじんはせん切りにし、塩をふり10分くらいおいてから水をきる。
- ② ★の調味料をよく混ぜる。
- ③ だいこん・にんじんを②の調味料とゆず果汁であえる。

