

1月 給食だより



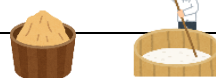
あけましておめでとうございます。

新しい年も一緒に楽しい給食を楽しんで

いきましょう。

北海道岩見沢高等養護学校

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
19日	20日	21日	22日	23日
休み	コッペパン 牛乳 チョコクリーム 野菜と卵のスープ 開運! おみくじコロッケ (777kcal)	親子丼 牛乳 みそ汁 切り干し大根の サラダ (881kcal)	みそラーメン 牛乳 中華サラダ (711kcal)	ごはん 牛乳 むらくも汁 さばのピリ辛焼き 五目きんぴら (769kcal)
26日 明治時代	27日	28日	20日は「大寒」 二十四節季の1つで、一年で最も寒い時期とされています。この期間は「寒仕込」といって、寒さを利用して作る酒、しょうゆ、みそなどを仕込むのによいとされています。	
セルフおにぎり 牛乳 ふりかけ みそ汁 焼き魚 たくあん和え (727kcal)	セルフチキンカツ バーガー (パンズ、チキンカツ) 牛乳 ポトフ 枝豆サラダ (694kcal)	カレーライス 牛乳 くだもの カルシウム たっぷりサラダ (918kcal)		



*材料購入の都合により、献立の一部を変更することがあります。

*献立のエネルギーは、予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在のような形の学校給食は、昭和21年(1946年)12月から始まりました。

現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、みなさんの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。26日は給食が始まった明治22年のメニューを再現した献立となっています。



1月の給食目標 「給食の歴史や今の給食について知ろう」



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

日本の学校給食は、お弁当を持ってこれない子供たちのために食事を提供したことが始まりとされています。戦後、食べ物が不足し栄養を補う役割をしたり、現在では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の「生きた教材」としての役割を担っています。時代とともに、その意義や役割を変えて子供たちのために続けられています。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（^な直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

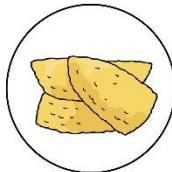


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

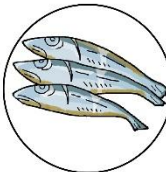
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



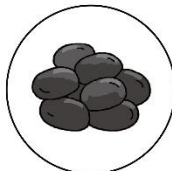
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



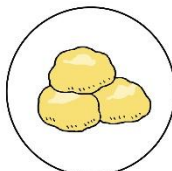
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



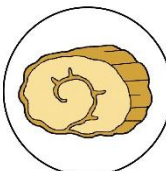
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



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。