

給食だより 1月



永山西小学校

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、供え物を下げさせていただくもの（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。




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



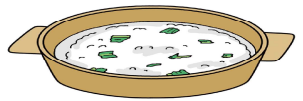
おせち料理は、もともと、節白（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

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。東白本はおもに角もち、西白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。

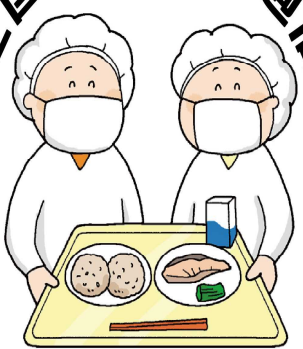
七草がゆ



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、なすな、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。

月	火	水	木	金
《15》 むぎ 麦ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 たまごカレー ふくしんづ 福神漬 フルーツあわせ	《16》 しょう 小ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 ガタンラーメン はるま 春巻き バナナ	《17》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 お雑煮 あつや 厚焼きたまご わかめ佃煮	《18》 こめこ 米粉コッペパン ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ ホキフライ コーンソテー	《19》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 黒マーボー豆腐 にしよく 二色おひたし
《22》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが さばみそ煮	《23》 こめこ 米粉コッペパン ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 しろはなまめ 白花豆のシチュー タラザンギ キャベツソテー	《24》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバ はんぺんスープ みかん	《25》 ミルクパン ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフン汁 スパイシーポテト	《26》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲン菜と豆腐のピリ辛 いため もやしのおひたし バナナ
《29》 むぎ 麦ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 や ざかな 焼き魚（ホッケ） たくあん きゅうしよく 給食週間ゼリー	《30》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 どうにゅう 豆乳みそ汁 こめこ 米粉ザンギ	《31》 ごはん ギョウニョウ ぎゅうにゅう 牛乳 おでん しおこんぶ 塩昆布ナムル		

全国学校給食週間



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？

成長期に骨量をも高めることは、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。