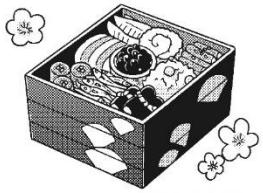
給食だより 1月

令和６年１月９日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝
栄養士　三輪　桜子

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれています。また、鏡開きなどの行事も昔から受け継がれています。この機会に改めて学んでみませんか。

正月に食べるおせち料理



おせち料理は、もともと旧暦の季節の変わり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日：1月7日、上巳：3月3日、端午：5月5日、七夕：7月7日、重陽：9月9日）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。おせち料理には、子孫繁栄や五穀豊穣など様々な願いが込められています。

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。

人日の節句

七種類の若菜が入った七草粥を食べ、無病息災を願います。「人日」の由来は、古代中国の「人を占う日」とされています。

鏡開き

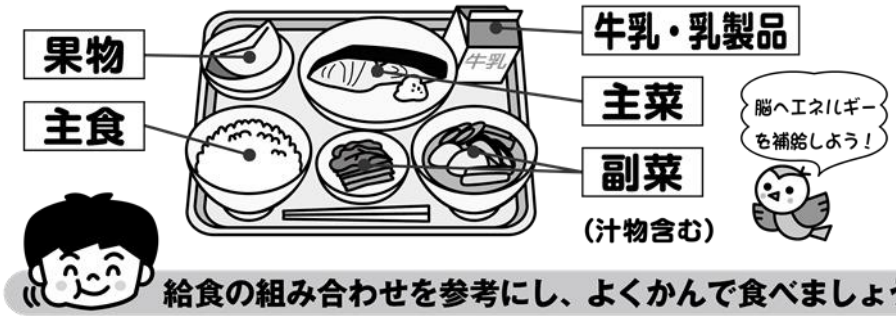
お供えしていた鏡もちを下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いため、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われます。

小正月

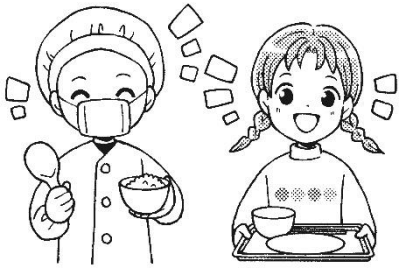
旧暦の1月15日は満月に当たり、昔はその日がお正月でした。新暦が導入された後も「1月15日＝正月」という意識が残っていたため、「大正月」「小正月」と区別されるようになりました。小豆の赤色には、悪いものを追い払う力があると考えられていて、小正月には、健康を願い小豆粥が食べられます。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の始まりは？

学校給食は、明治 22 年(1889 年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を提供したことが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物でした。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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しています。

全国学校給食週間とは、戦時中に一度途絶えた学校給食が国内外の多くの人の善意や協力で再開できたことを記念し、学校給食の意義と役割について理解や関心を深める週間です。

今年度の全国学校給食週間では、石川県・長野県・山梨県・秋田県の郷土料理献立と地産地消献立を実施します。

参照：全国学校給食協会、少年写真新聞社 2023