

# 給食だより 1月

令和 3 月 年 1 月 8 日  
文京区立小日向台町小学校  
校長 田中 純一  
栄養士 山川 久美子

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。1月24日から30日は全国学校給食週間です。いつも食べている学校給食の始まりや意義、役割などについてみんなで考えてみましょう。

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です！

明治22年、山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子供のために、おにぎりと簡単なおかずを出したことが、日本の給食の始まりといわれています。

その後、第二次世界大戦で中断されたのち、昭和21年12月24日、アメリカのNGO団体の「ララ」から東京、神奈川、千葉に給食物資が贈呈され、学校給食が再開されました。現在、この日は多くの学校で給食がないので、一ヶ月後の1月24日を学校給食記念日としています。また、1月24日から1週間を、全国学校給食週間とし、給食に理解を深める1週間としています。

1週間、給食とそれにかかわる人や食べ物に感謝し、心をこめて、「いただきます」をいうことを心がけてください。

### ● 田や畑、海や牧場で働く人

米や野菜を作ったり、牛や豚を育てたり、魚をとったりします。



### ● 市場や八百屋、肉屋等で働く人

よい食材を選んだり売ったりします。



### ● 給食を作る人

こんだてを考える  
栄養士さんや給食  
を作る調理師さん



### ● 準備をする人

給食当番さん



### ● 大切な命

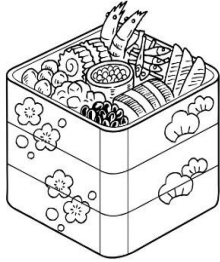
私たちが生きていけるのは、  
たくさんの動物や植物の  
「大切な命」をいただ  
いているおかげなのです。



# 1月の行事食を知ろう

日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことで、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。日本の大切な食文化のひとつです。

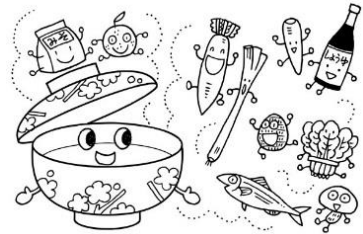
## <1月の行事食①おせち料理>



現在では正月料理のことをいいますが、もともとは1月7日(人日の節句)、3月3日(桃の節句)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)、9月9日(重陽の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、この日に食べる料理を「お節」とよんでいました。おせち料理には歳神さまと食事を共にし、健康や長寿、豊作を願う思いが込められています。

## <1月の行事食②お雑煮>

お雑煮は各家庭や地域によって、味や食材などがさまざまです。お餅は角餅・丸餅、汁はしょうゆのすまし仕立て・味噌仕立てのほか、入れる具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根など色々あります。



## <1月の行事食③七草粥>

平安時代には、1月7日の朝に雪の下でも芽が出る若菜の力を取り入れ、無病息災を願って食べる風習がありました。やがて病気の予防と邪気払い(悪いことを追い出すこと)のおまじないとして普及し、現在の七草粥になりました。現在では、正月のごちそう続きで疲れた胃腸をいたわる意味合いもあります。



他にも1月11日の鏡開き、1月15日の小正月などの行事食があります。日本の食文化として大切にしていきたいですね。

### 旬の食材 1月

- 野菜 / かぶ、こまつな、ごぼう、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう
- 果物 / はっさく、みかん
- 魚介 / いわし、かき、たら、ぶり、わかさぎ、さわら