

給食だより

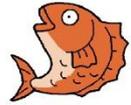
令和8年1月15日
北本市立中丸小学校



あけましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たす、おいしい給食を作っていきますので楽しみにしてください。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。



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くったり、食べたりしましょう。

おせち料理



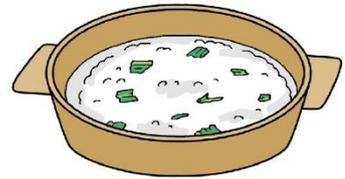
おせち料理は、もともと、節日（季節の変わり目）に神様に供えるものでした。今は、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

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。

鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もち、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



1月24日から30日は学校給食週間です！

全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

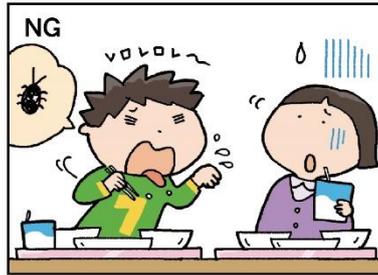
日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

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。

しょくじ 食事のマナーを大切に たいせつ

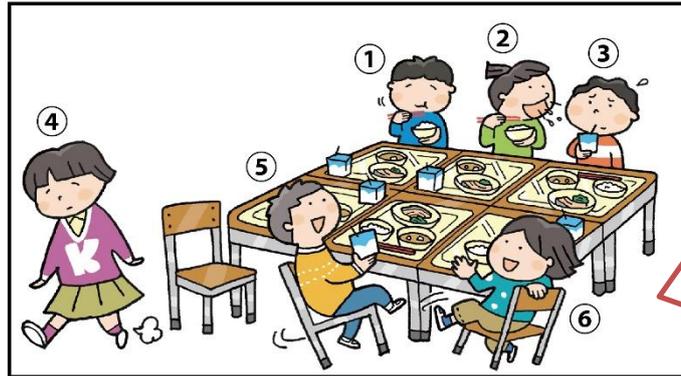
しょくじ ちゅう 食事中にふさわしい会話をしましょう



しょくじ とき 食事の時に、またな はなし 汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、おおこえ 大声を出したりするといっしょに食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。あいて 相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。

マナー違反はだーれだ

みぎの絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



じぶんじしん 自分自身の

マナーをふいか

えってみよう!

こたえ 答え

- ②、④、
- ⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていす。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

がつ 1月の食材 ほうれんそう

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100gあたりのビタミンCの量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。また、鉄分も多く含まれています。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



おいしいよ!!



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。