

# 給食だより 1月号

大和市立林間小学校

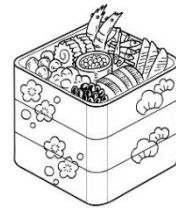
## 年中行事と食べ物

行事は毎年決まった時期に行われるもので、日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。そして、その行事にはその季節や内容に合わせた特別な食事があり、これを「行事食」といいます。

行事食には、その地域の特産品や旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。家族の健康や幸せを願う意味が込められ、大切にされてきた行事食ですが、近年は作ったり食べたりする機会が失われつつあると言われています。

日本のよき伝統である食文化を理解し、守っていかこうとする気持ちを育むことはとても大切です。

## 伝統的な行事と行事食



### 1月 正月 おせち料理・お雑煮

お正月には、「歳神様」を家にお迎えします。

おせち料理は、もともと神様にお供えする食事です。神様と同じものを

食べることで、力を分けてもらい1年を元気にすごすことができると考えられています。

お雑煮もお正月のお祝い料理として食べられてきたものです。地域や家庭によって、作り方や食べ方、具の種類も違います。

#### 人日の節句

七草がゆ 春の七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

#### 鏡開き

お汁粉

神様にお供えていた鏡餅を、手や木づちなどで割って、おしるこなどに入れて食べます。

### 2月 節分 福豆・恵方巻き

### 3月 桃の節句 ちらしずし・ひなあられ

#### 春分の日 ぼた餅

### 5月 端午の節句 ちまき・柏餅・よもぎ団子

### 7月 七夕 そうめん 丑の日 うなぎ

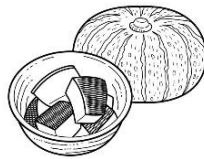
### 9月 秋分の日 おはぎ

### 10月 十五夜・十三夜 月見だんご

### 11月 七五三 千年飴

### 12月 冬至 かぼちゃ料理・小豆粥

#### 大晦日 年越しそば



※太字は給食でも提供している料理です。



## 1月24日～30日は学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。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、青菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスが取れた豊かな献立で、子どもたち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。



〔おにぎり、焼き魚、漬物〕



# 「給食室のいちにち」×給食 えだまめサラダ

図書給食とは、本に出てくる料理や食材を使って給食を作る取り組みのことをいいます。今回は、「給食室のいちにち」という絵本に出てくる「カレーとサラダ」、「ももゼリー」が給食に登場します。給食について、知りたいと思っていることがこの本を読むと、きっとわかると思います。お家でもお子様と一緒に、ぜひ作ってみてください。



## 材料 (8人分)

## 作り方

みどりときいろの  
いろどりがきれいな  
サラダです☆

えだまめ (冷凍)	80g	
ホールコーン (冷凍)	40g	
きゅうり	1/2 本	
にんじん	2cm程度	
A	酢	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

- ① えだまめとホールコーンはそれぞれゆでて冷ます。
- ② きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切りにしてそれぞれゆでて冷ます。
- ③ Aをあわせて加熱する。(量が少ないので2倍程度にして加熱してください)
- ④ ①②③を合わせてよく混ぜる(③の量は味を見て調節する)

※えだまめやホールコーンは、缶詰やレトルトならそのまま使えます。調味料も給食では加熱しますが、ご家庭ではよく混ぜるだけで構いません。

こどもたちのからだところの健やかな成長のため、大和市の学校給食のレシピをcookpad「大和市学校給食公式キッチン」に掲載しています。ぜひ、大和市のおいしい給食をご家庭でも調理してみてください。



大和市イベントキャラクター  
ヤマトン



### ◆大和市学校給食展 ポスター展について(ご案内)◆

1月24日～1月30日の全国学校給食週間にあわせて、大和市学校給食に関する児童・生徒の絵画を展示します。こどもたちの給食への思いがこもった素敵な作品が、今年もたくさん集まりました。ぜひお立ち寄りください。(ホームページ内の「大和こどもギャラリー」にも掲載)

- ◆日時◆令和6年1月23日(火) 12:00～17:00  
1月24日(水) 10:00～17:00  
1月25日(木) 10:00～16:00

◆場所◆イオンモール大和 ライトコート

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について ⇒



毎月19日は食育の日  
**19**  
shokuiku  
そうだ、伝統的な行事食を知ろう