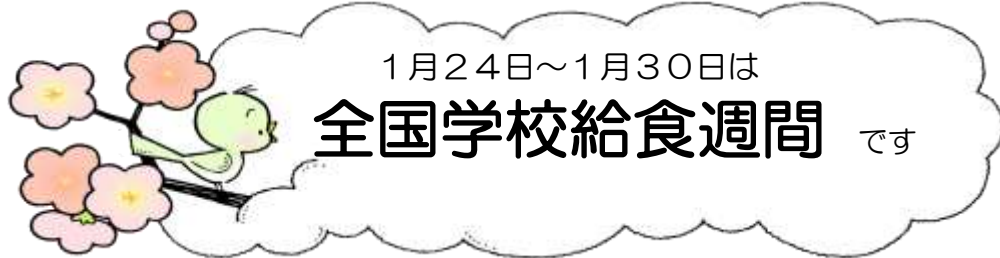




平成 30年 1月
春日部市立粕壁小学校

みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。



1月24日～1月30日は
全国学校給食週間 です

学校給食は、明治時代に山形県鶴岡市で昼食を持参できない子ども達のために、おにぎりや漬物などが用意されたことが始まりであると言われていいます。しかし、第二次世界大戦で食糧不足になり、学校給食は中止せざるをえませんでした。戦後、栄養不足の子ども達を救うため世界各国から缶詰や脱脂粉乳などの援助があり、昭和21年に東京都、神奈川県、千葉県などの一部の都市で試験的に給食が再開されました。12月24日に再開されたのでこの日を記念の日にしようと考えられましたが、冬休みになるために1ヶ月後の1月24日が給食記念日になりました。

これを機会に、食べられることへの感謝の気持ちや食べ物を大切にする気持ちなどについて、改めて考えてみましょう。

学校給食は栄養バランス満点！

給食は、みなさんが健康に過ごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

おせち料理の意味を知ろう！



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

知っていますか？ 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

地域や家庭によって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げた食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちはお汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。



1月11日は鏡開き献立

- ・ごはん
- ・さばの幽庵焼き
- ・千草炒め
- ・おしるこ
- ・牛乳

