1月給食だより

三原市西部共同調理場

冬の寒さが一段と厳しい季節になりました。この時期は体が冷えて体調を崩しやすくなります。元気に１年のスタートを切るためにも、栄養バランスの整った食事や十分な睡眠で、規則正しい生活を心がけていきましょう。

１月の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な食事を「行事食」と言います。

新年の始まりとなる１月の行事食には、この１年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願うという意味が込められています。

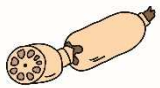
「おせち」

「めでたさを重ねる」を意味する重箱に、縁起が良いとされる様々な料理が詰められます。

昆布

よろ「こぶ(昆布)」の語呂合わせで１年の幸せを願います。

れんこん



穴が開いていることから、先の見通しがよくなることを願います。

黒豆

「まめ」に働くことができるよう、１年の健康を願います。

ごぼう

地に根を張るごぼうのように、力強く生きることを願います。

エビ

エビのように腰が曲がるまで長生きすることを願います。

「七草がゆ」

「春の七草」を使って作るおかゆを食べて「**無病息災**(病気をせず元気に過ごすこと)」を願います。

お正月料理で疲れた胃を休めるという意味合いもあります。

１月24日から30日は

全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わり

日本で初めて学校給食が出されたのは、今から約135年前のことです。山形県鶴岡町にある小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を無償で提供したことが発祥と言われています。

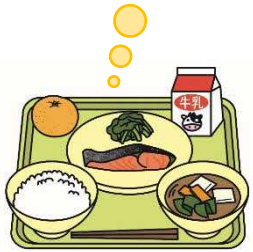
日本で初めて提供された給食は
おにぎり・焼き鮭・漬物でした。

学校給食は戦争のため一度中断したものの、子どもたちの健康状態を守るためにその必要性が認められ、再開されました。この再開を記念して定められたのが『**全国学校給食週間**』です。

この期間は学校給食の大切さについて考え、関わる人々へ感謝の気持ちを持っていただきましょう。

現在は文部科学省により学校給食摂取基準が定められ、様々な食材を組み合わせた栄養バランスのよい食事として提供されています。栄養補給のための食事として始まった学校給食は、子どもたちに食べることの大切さを伝えるための『**生きた教材**』としても大切にされ続けています。

地場産物や郷土料理など、
食育を重視した献立も
立てられるように
なりました。



この期間をきっかけに、給食についてご家庭での話題にしていただけると嬉しいです。