

1月

給食だより

令和7年1月
榛東村学校給食センター

新しい1年が始まります。どんな1年になるのか楽しみです。健康な体と心で、新しい年も大きく成長してほしいと思います。

令和7年もおいしく安全な給食を作っていけるよう、給食センター職員一同、頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



あ
朝ごはん、
食へて始まる
元気な一日



け
健康をつくる
食事、運動、
よい睡眠



ま
「味」「香」「色」
「やわらかさ」
和の食材は
健康の友



し
しつかりと
よくかみ食へよう
目標ひと口30回



て
手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

新春食育かるた



お
「おいしいなー」
笑顔で囲む
楽しい食卓



め
目いっぱい
感謝を示そう
食事のあいさつ



で
伝統を
受け継ぎ愛を
ほくほく
あたたかい



と
とりすぎは
注意だ
ささつ、塩
あぶり



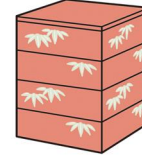
う
うんち見て、
しっかり確認
自分の健康

おせち料理に込められた願いを知ろう

「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

1年の幸せを願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



元日は煮炊きをしないから...



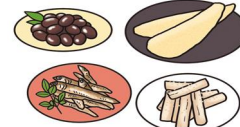
お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたい。そのため、保存の利く料理が中心になりました。

和食の技がつまっている



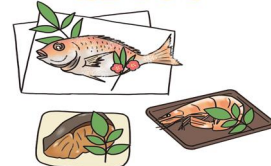
おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

祝い肴



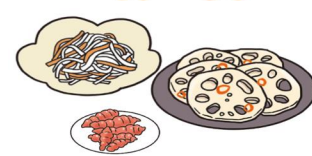
いわばおせちの“ミニマムアイテム”。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

酢のもの



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります

煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋と一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。

くちと回取り



昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

おせちには大きく5種類の料理



★1月24日～30日は、全国学校給食週間です★



1月24～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈があり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されました。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの成長を支えるだけでなく、食べて味わう「生きた教材」として、自然の恵みや勤労に感謝する心を育てたり、様々な食文化を伝えたりなど、たくさんの役割があります。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために全国で行われる毎年の恒例行事です。