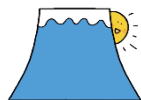


1月 給食だより

令和6年度
宮城県立石巻支援学校

1月は正月や七草などの年中行事がありますね。年中行事には昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食はもともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を作ったり、食べたりして、日本の文化を受け継いでいきたいですね。そして1年を健康に過ごしましょう。



受け継ぎたい 日本の食文化



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。今では正月のみにになりました。
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。
地域によってだしや味付けもさまざまです。
ひきなは大根やにんじんの千切りをサッと湯がき、凍らせたもので、宮城県の雑煮には欠かせません。

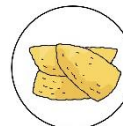
七草がゆ



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。正月のごちそうで弱った胃を休ませるためともいわれています。
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(大根)」のこです。

おせち料理のいわれ

数の子
子孫繁栄



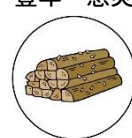
田づくり
豊作



黒豆
まめに生きる



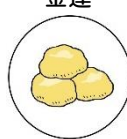
たたきごぼう
豊年・息災



こぶ巻き
金運



きんとん
金運



えび
長寿



伊達巻き
学問・教養



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治22年(1889年)山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どもたちのために、無償で提供されたのが始まりといわれています。
その後、戦争で一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。



現在の給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

〈最初の給食…おにぎり・塩鮭・漬物〉

学校給食に牛乳がつくのはなぜ？



昔は脱脂粉乳でした。牛乳に切り替わったのは昭和30年代のことです。
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効率よくとることができる食品で、子どもたちの健やかな成長を助けています。

意識してとりたい
カルシウム

給食では毎日牛乳がりますが、給食がない日は家で飲むようにしましょう。カルシウムは豆製品や小魚、小松菜などにも多く含まれています。牛乳や乳製品ばかりではなく、他のカルシウムが豊富な食品を上手に献立に取り入れてみましょう。

給食で時代を巡る…

給食週間中は、明治から令和までの特色あるメニューが給食に登場します。詳しくは献立表を御覧ください。
御家庭でも家族みんなで給食について話題にしてみませんか。



リクエストメニューも登場

1~3月の給食では、児童生徒からのリクエストメニューも登場します。友達が好きなメニューをみんなで楽しく食べてもらえたらと思います。今年度も残り3カ月、元気に登校できるとよいですね。

