

# 1月給食だより



横浜市立城郷小学校  
令和7年1月  
校長 三瓶 敦室  
給食

しんねん ねんあけましておめでとうございます。ほんねん ねんもよろしくお願ひいたします。  
ねんまつねんし せいかつ せいかつ みた ひと  
年末年始で生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。もう一度「早寝早起き・朝ごはん・運動」で  
せいかつ ととの げんき す  
生活リズムを整えて元気いっぱいにご過ごしましょう!!

## 今月の給食目標 **バランスよく食べよう**

### 1月の献立について

#### ○献立の特色

- にほん でんどうてき しょくぶんか つた しょうがつりょうり と い しらたま に  
・日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉ぞう煮、なます)
  - きゅうしょくしゅうかん こんだて と い  
・給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
  - れきし つた こんだて  
歴史を伝える 献立…セルフおにぎり、すいとん
  - よこはま ふか こんだて や ふう に まーぼーどう ふ  
横浜にかかわりの深い献立…すき焼き風煮、麻婆豆腐
  - きゅうしょく ひと かんしゃ きも こんだて  
給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立…とんカツ
  - しゅん しょくひん おお と い  
・旬の食品を多く取り入れました。
- (ぶり、たら、さば、ほうれんそう、こまつな、にんじん、しゅんぎく、ねぎ、はくさい、だいこん、みずな、ぼんかん、いよかん)

## 今年(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、みなさんはよくかむことを意識して味わって食べましょう。

### 食べ物で窒息しないために自分でできること

○ **よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べるのが大切です。**

× **食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。**

### 正月(1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

### おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起をかつぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れるところ、もちを入れないところもあります。



# 人日の節句 (1月7日)

五節句のうちの一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



- 春の七草**
- ◆セリ◆ナスナ
  - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
  - ◆ホトケノザ
  - ◆スズナ◆スズシロ

# 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん

## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を解消するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

城郷小学校では、1月20日~24日までが給食週間です。毎年調理員さんへの感謝や食べ物の大切さについて考える機会にしています。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう!



明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
 <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	 <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	 <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>