

給食だより ~1月号~



明けましておめでとうございます。2026年の始まりですね。お正月はどんな風に過ごしたでしょうか。本年も、おいしい給食づくりを通して、子ども達に食べる楽しさや、食文化などを伝えていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

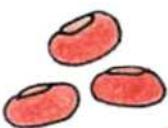
さて今月は、お雑煮やお節料理、七草粥や鏡開きなど、日本の伝統食、伝統文化に触れる機会がたくさんあります。給食でも、行事に合わせたメニューを提供予定ですので、食べることを通して日本の文化に触れ、子どもたちに楽しく伝えていきたいと思います。



●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。

今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

●松風焼き、炒めなます、ごまめ

→お正月のおせち料理にちなんだ献立(提供:6日)

●雑炊:すずな(かぶ)とすずしろ(大根)を使用

→七草粥にちなんだ献立(提供:9日)

●ひじきおこわ:もち米使用

→鏡開き(提供:14日)

●小倉サンド:小豆使用

→小正月(提供:15日)



“七草粥”とは？

七草粥は、毎年1月7日(人日の節句)に食べる習慣があり、「これからはじまる一年間を健やかに暮らせるように」という願いが込められた、日本の伝統的な行事食です。

「七草」は春の七草(せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を指します。

また、七草粥を食べることで、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めたり、春の訪れを感じたりすることができます。



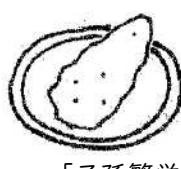
1月の行事食は縁起の良い食べ物がたくさん！！！

お正月はどんな料理を食べたでしょうか。ご家庭によって、お正月の文化や料理は様々かと思います。お正月に食べる定番の食材・料理は、色々思い浮かぶことかと思いますが、それぞれに込められた願いをご存じですか？食べ物に願いを込めて食べる文化は、日本の素敵な文化のひとつだと思いますので、いくつか紹介します。

■



「めでたい」



かづのこ

黒豆



「まめに暮らせるように」

田づくり



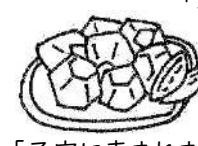
「豊作祈願」

昆布



よろ「こぶ」

里芋



「子宝に恵まれますように」

紅白なます



「水引き」に見立てて