



給食だより 1月号



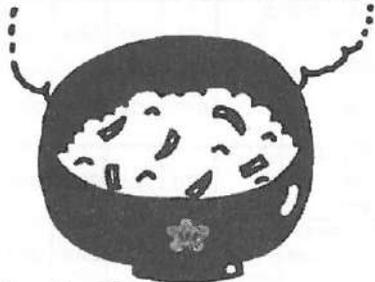
令和元年度
みどり市立笠懸中学校

みなさんはどんな正月をすごしましたか。正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

し がつ しょくぶん が 知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月(むつき)」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。その年を健康に過ごすための願いが込められた色々な行事が行われます。

ななくさ 七草がゆ



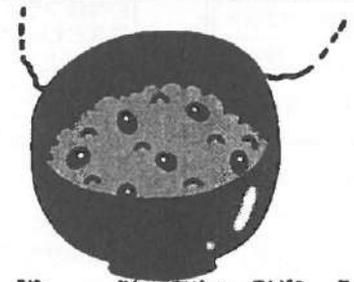
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

かむびら 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

こしょうがつ 小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

~ 1月24 ~ 30日は「全国学校給食週間」です ~

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない児童を対象に、昼食(おにぎりとお漬物)を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦により、日本中が食料不足になったため、給食は中止になり、多くの子どもたちが栄養失調になりました。

戦後、「ララ(アジア救済団体)」から、脱脂粉乳が寄贈され、東京、神奈川、千葉で、昭和21年12月24日に学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。現在は12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」としたのです。

今の日本は、飽食の時代と言われるように、食べ物であふれています。食べ物を大切にしているでしょうか?もう一度、自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

