



# 1月 給食だよい

もうすぐ冬休みですね。寒い季節が続きますが、毎日を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を送りましょう。また年末年始は、お正月をはじめ日本の伝統行事や行事食にふれる機会が多くあります。日本の伝統文化を感じながら楽しくお過ごしください。

令和7年12月吉日  
大田区立馬込小学校  
校長 山本 秀一  
栄養士 植松 友里



## 給食目標: 日本の食文化について知ろう!

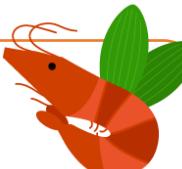
おせち料理は、「めでたさを重ねる」という縁起をかついて、お重につめられています。また料理にも、健康で長生きできますように、豊作になりますようになどの願いを込めて、縁起のよい食べ物が使われています。



**黒豆**  
「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

**えび**

腰が曲がるまで長生きしますようにと、長寿を祈る食べ物です。



**だて巻き**  
書物の巻物に見立てて、知識や教養が身につくようにという願いがあります。



**くりきんとん**  
漢字で金団と書くことから黄金に輝く財宝に例えて金運を呼ぶ縁起物です。



**田づくり**  
昔は小魚を畑の肥料にしていたことから、作物の豊作を願う食べ物です。

**昆布巻き**

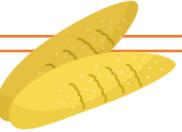
昆布は「喜ぶ」や「養老昆布」とかけて、お祝いや不老長寿の願いが込められています。

**かまぼこ**

かまぼこは「日の出」を象徴しています。赤はめでたさと慶びを、白は神聖を表しています。

**かずのこ**

数の子はニシンの卵です。多くの子どもが生まれますようにという願いが込められています。



## 春の七草

1月7日は、7種類の野草を入れて作ったおかゆ「七草がゆ」を食べる風習があります。これは、「病気をしないで健康でありますように」という願いと、お正月に食べすぎて疲れた胃を休めて、足りない野菜をとるという昔の人の知恵です。



## 鏡開き

昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などでたたいて割り、それを食べることで、新しい命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。



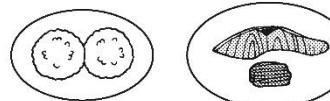
本来は大晦日に神様にお供えした餅や野菜を元旦にさげて煮込み、神様と人が一緒に食べる汁物を「雑煮」といいます。具や汁は地域によって異なり、イクラが入っている、あんこもちが入っている雑煮もあります。お家の雑煮には何が入っていますか?



## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で生活が苦しい家庭のこどもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は、食糧不足などにより一時中断されましたが、昭和22年に児童の栄養改善のために再開されました。

### 明治22年(1889年)



・おにぎり、塩撒け、漬物

### 昭和22年(1947年)



・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

### 昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

### 昭和52年(1977年)



・カーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ