

1月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」

栃木市立西方小学校
給食共同調理場

寒さが厳しさを増す中、12月はあっという間に過ぎていよいよ冬休みです。クリスマスやお正月などたくさんの楽しいイベントがある冬休みは、大人も子どもも食生活が乱れやすくなります。そのため、野菜が不足しないように1日の栄養バランスをしっかり整えましょう。また、生活リズムを崩さないように、朝ごはんはいつもと同じ時間に食べるようにしましょう。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

おせち料理



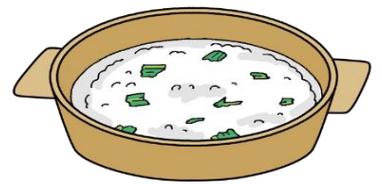
おせち料理は、もともと、季節のかわりに目に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと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。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

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。春の七草とは、『せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)』のことです。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

★西方小は、1月17日から21日が校内給食週間になっています。

【全国各地の郷土料理を味わいましょう！】

郷土料理は、各地域の産物が活用され、伝統的な食文化が受け継がれたものです。1月17日(月)～21日(金)は、旅行気分できゅうしよくたの給食を楽しんでくださいね。



学校給食は、今から133年前の明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で子どもたちに出したお昼の食事が始まりといわれています。その最初の給食は「おにぎり・塩さけ・漬け物」でした。戦後は、食料難となり、援助物資の脱脂粉乳をお湯でといたミルク給食が提供されました。

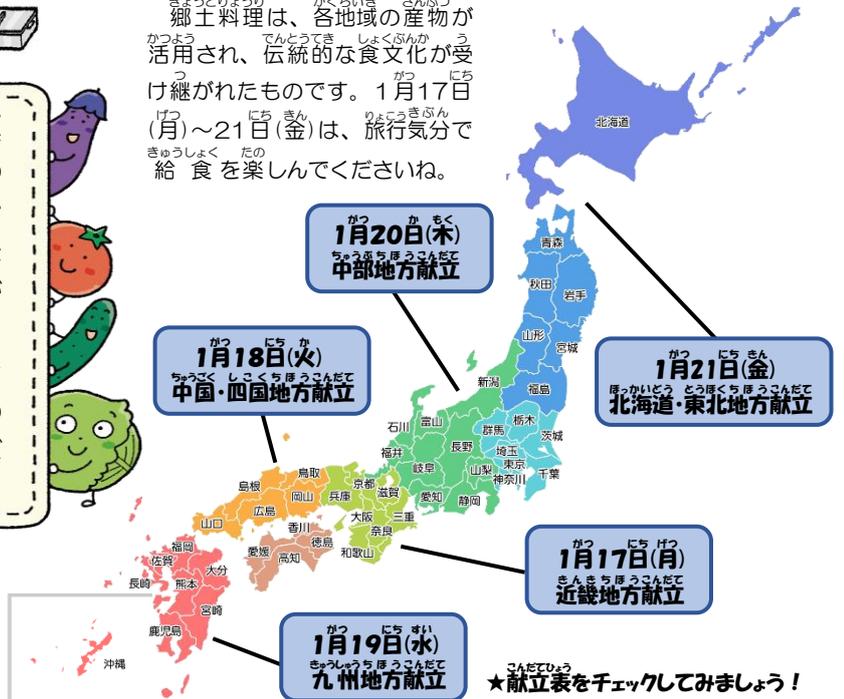
今では栄養バランスのとれた給食を食べることができています。この機会に学校給食を通して食べる大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝しましょう。



明治22年ごろの給食



昭和22年ごろの給食



★献立表をチェックしてみましょう！