



【令和8年1月号】  
栃木市立寺尾小学校  
給食共同調理場

あけましておめでとうございます。

新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

## おせちマンション だれがどこに住んでいる？

おせち料理には込められた願いがあります。



正月に、おせちを食べましたか？  
おせち料理について学びましょう！

祝い肴

数の子 (子孫繁栄)、黒豆 (健康)、田作り (豊作)、  
たたきごぼう (吉兆)、昆布巻き (よろこぶ)、伊達  
巻き (教養)、くりきんとん (金運)、かまぼこ (祝い)

紅白なます (平和)、えび (長寿)、  
たい (めでたい)、ぶり (出世)

酢の物、  
焼き物

煮物

さといも・八つ頭 (子宝)、れんこん (明るい見通し)、  
くわい (芽が出る)

おせちの重箱の詰め方には地域や家庭でさまざまです。段も5段、または4段が正式ともいわれますが、ここでは現在一般的な3段のおせちについて典型例を示しました。

## 給食時の指導 (寺尾中)

寺尾中において毎年、給食の時間に食育指導を行っています。今年度は、6月、9月、12月の3回、学年ごとに何回実施しました。主な内容は、「夏の食事と水分補給」「地産地消」「体を作る栄養素」などです。最後の訪問は、3年生に受験生の食事についてお話ししました。身近に迫った、人生の大イベントを前に生徒たちは真剣に聞いてくれたようでした。寺尾中学校の生徒のみなさん。寺尾中学校で学んだことを大切に、また誇りにして羽ばたいて行ってください！



## 季節の食材

### 黒豆



おせち料理に欠かせない黒豆は大豆の一種です。むかし、日本や中国では薬として使われていました。黒豆の皮の部分に含まれる黒い色素「アントシアニン」は、血液をサラサラにしてくれたり、目を良くしてくれたりします。また、大豆には脳の働きをよくする「レシチン」や便秘を解消してくれる「食物せんい」などを多く含みます。

## お知らせ

学校給食は、保護者の皆様から頂く給食費で賄われていますが、最近の物価上昇に伴う給食費の不足を補うため、栃木市では、物価上昇分と地場産物の一部に補助金を出しています。また、昨年度に引きつづき3学期は、JAしもつけ様と株式会社アドバンス様から無償で食材を提供していただきます。

無償でいただいた食品  
(敬称略)

1月 シモンちゃんいちごゼリー (JALしもつけ)  
1月 にら4kg (JALしもつけ)  
2月 ねぎ〔甘ゆき物語〕4kg (アドバンス)



シモンちゃん

寺尾小学校・寺尾中学校は1月26日～30日が校内「学校給食週間」です。

今年度も、給食にまつわる作文・ポスターや標語の展示・発表、給食感謝の会、給食時間に「えいようの歌」を流すなど給食にまつわるイベントを実施します。また、今月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。給食に関わる方々に感謝の気持ちを伝えましょう。

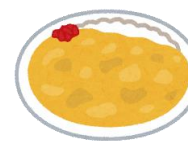


## ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

### もんだい

1月22日はカレーの日です。この日がカレーの日に決まったのは、学校給食が関係している。ホントかウソか。



### こたえ

1982年、戦争が終わり学校給食が再開されて35年を迎えたのを記念して、全国の学校で一斉にカレーの給食を行ったことがきっかけとなり、カレーの日が制定されました。

### ホント