



令和4年度

# 1月号

清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

## あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか?いよいよ学年最後の学期が始まりました。寒い冬を元気に過ごすためにきちんと手を洗う、食事をしっかり食べる、疲れをためないことなど、感染予防に努めましょう。

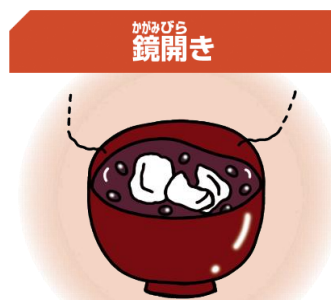
給食においてもより一層、衛生面に注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきます。本年もよろしくお願いたします。

## 知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月」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」する月から名づけられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いを込められたいろいろな行事が行われます。



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(だいこん)・はるななくさ(大根)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、ねんむびょうそくさいいの1年の無病息災を祈ります。



かみさまそな神様にお供えをしたもちをさき下げ、木づちや手で割りほし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「葉固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



むかしこよみねんさいしょまんげつ昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆粥や小豆飯を食べます。その年の豊作を祈るきょうじしやうがつかさかきざ行事や、お正月の飾りや書初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

出典；食育フォーラム

1月24日～30日「全国学校給食週間」

## 日本の各地の郷土料理を食べてみよう!

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、貧しい子供たちを飢えから守り、栄養状態を改善するものでした。現在では役割が変わり、子供たちが望ましい食習慣や食の正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。給食では24日(火)鹿児島県から始まり、30日(月)は清瀬の献立で終わります。どうぞお楽しみに。

24(火) 鹿児島県

「奄美の鶏飯」は、奄美大島で江戸時代に見回りに来る薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理です。

25(水) 和歌山県

梅干しと言えば和歌山県というくらい代表的な食べ物です。他にも和歌山県由来のぶりや高野豆腐、みかんがはいった献立です。

26(木) 神奈川県

「サンマーメン」ときいてさんまが入った料理と想像しましたか?実は横浜発祥のご当地ラーメンです。

27(金) 宮城県

仙台麩、別名油麩というお麩は宮城県北部の伝統食材と、特産の笹かまぼこを使った「仙台麩の卵とじ丼」です。

30(月) 清瀬市

「糧うどん」の「糧」とは茹でた季節の地場野菜をいいます。糧を入れた汁にうどんをつけて食べます。



## 清瀬産の野菜をいただきます。

