

1月給食だより

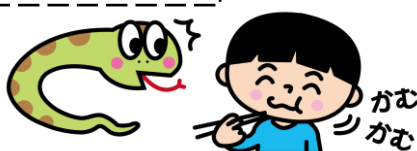
令和6年度1月号
清瀬市立清瀬第二中学校

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
厳しい寒さが続きますが、3学期は受験、
スキー教室、校外学習などを控え、どの学年も
体調を整えておきたい時期でもありますね。
一日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけ
ましょう。

引き続き、地場野菜をはじめとした旬の食材を取り
入れながら、魅力ある給食作りに努めていきたい
と思います。本年もよろしくお願い致します。

今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸
のみしますが、皆さんは、よく
かむことを意識して味わって食
べましょう。



新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡
開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類
の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食
べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃
腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などに
して食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに
入れることもあります。



七草がゆ

春の七草
「せり、なずな、ごぎょう、
はこべら、ほとけのざ、
すずな、すずしろ」
を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の
上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の
鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱え
る風習があります。※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気
や災難など）を払う
とされる小豆を入
れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいた
だきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾り
や書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義
長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供された
のが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されて
しまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（ア
ジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されること
になりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われた
ことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重な
らない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間の献立は、明治～令和の給食をイメージした献立になっています。

全国学校給食週間を通して、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしい
と思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で 提供されたとされ る給食	支援物資の脱脂粉 乳や缶詰、小麦粉な どを使った給食	地域でとれる旬の食材を取り入 れ、郷土料理や行事食、世界の料 理など、食育の教材となる給食

学校給食週間最終日 1月30日(木)

ニンニンパン登場

清瀬産の人参をパウダーにして混ぜ込んだ清瀬オリジナルの人参パンです。
昨年度、市内の小中学校に名前を募集し「ニンニンパン」と命名されました。
ほんのりオレンジ色のやわらかくて甘いパンになっています。
ニンニンパンと一緒に、清瀬市産の野菜がたっぷりはいった「きよせシチュー」を
提供予定です。旬の地場野菜をぜひ味わってください♪

出典：学校給食12月号