

# 1月食育たより

令和8年1月  
東松山市学校給食センター 佐藤



あけましておめでとうございます  
ほんねん ねが  
本年もよろしくお願ひします



1月7日は「人日の節句」

1月7日は、五節句のうちのひとつ「人日の節句」にあたる日です。人日の節句には、春の七草を入れたおかゆ「七草粥」を食べ、無病息災を願う風習があります。

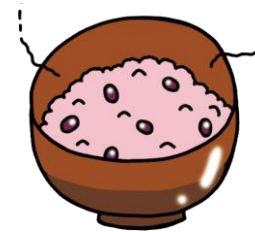


1月11日は



「鏡開き」とは、正月に神様へお供えした鏡もちをおろして食べ、無病息災を願う行事です。なぜ鏡もちかというと、お供えの餅を神様が宿る鏡に見立てているからです。また、鏡もちを小さくする時に、刃物で切るのは縁起が悪いので木づちを使いますが、木づちで「割る」というのも縁起が悪いので、「開く」という言葉を使い、「鏡開き」とよんでいます。

こしょうがつ  
小正月



「小正月」とは1月15日に行われる行事のことです。昔はその年の最初の満月の日である旧暦の1月15日を正月として祝っていました。小正月には、「小豆粥」や「ぜんざい」を食べる風習があります。「小豆のような赤色の食べ物は邪気を祓う」と考える中国の風習が関係して、小豆を食べるそうです。そこで、1日早いですが14日の給食に「白玉ぜんざい」を出します。よく噛んで食べてくださいね！

まいつき 19日  
毎月19日は  
食育の日

「高菜入り混ぜごはん」「太平燕」

高菜入り混ぜごはん

熊本県では「阿蘇高菜」が有名です。給食では阿蘇高菜は使えませんが、高菜漬けを使った混ぜごはんを作ります。



タイピーエン  
太平燕

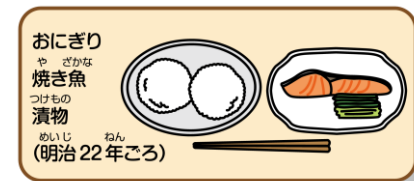
炒めた野菜や豚肉、かまぼこなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことです。



1月24日～30日



「全国学校給食週間」は、戦後に食料難で給食が食べられない日本の子供たちのために、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）から支援物資が届けられたことをきっかけにできたものです。この1週間は、給食の歴史を知る学びの期間にしてみらえると嬉しいです。

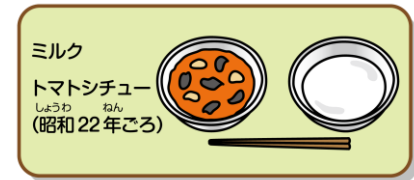


【学校給食の始まり】

山形県の私立忠愛小学校で、家が貧しくお弁当を持ってこれない子供たちのために、お坊さんが昼食を提供したのが学校給食の始まりです。

【学校給食が国から奨励】

学校給食は子供たちの栄養改善につながるとして各地へ広がりました。しかし、戦争による食料不足で給食は中止になりました。



【戦後の給食】

戦後、子供たちの栄養状態悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月24日にLARA（アジア救済公認団体）から給食物資の寄贈を受け、翌1月に給食が再開されました。

【バラエティ豊かな給食】

昭和29年に学校給食法が成立。昭和51年に米飯が正式に導入され、徐々に献立内容が充実してきました。