

1月給食だより



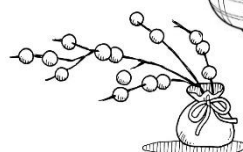
牛込第一中学校
令和3年 12月

2022年の給食は12日(水)から始まります。

☆小正月・二十日正月

1月15日は小正月、地域によってはこの日までを正月と考えるところもあるそうです。この日には小豆がゆを食べ1年の健康を願う風習があります。小豆の赤い色には魔よけの力があるとされていました。

ほかにも柳の木に紅白の小さな餅をつけ、稲穂に見立てて豊作を願う「餅花」をつくる地域もあります。



二十日正月とはこの日までに正月料理や餅を食べつくして正月を締めくくる日とされ、残っていた魚の骨やアラを使った料理を無駄なく食べるため「骨正月」ともいわれます。



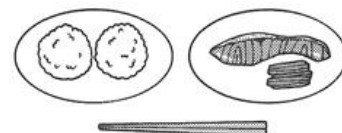
だ
あら炊き

☆全国学校給食週間 1月24日～30日

・学校給食の始まり

学校給食が始まったのは明治22年(1899)山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食をだしたのが始まりとされています。

当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物だったそうです。



・全国学校給食週間とは

戦争により一時期中断した学校給食が、昭和21年(1946)12月24日にアメリカのLARA(アジア救済公認団体)の物資援助により再開しました。

その後学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高めてもらえるよう、冬休みに重ならない1か月後の1月24日～30日を学校給食週間と決めました。

・米飯給食の再開

戦後しばらくはパンが主食でしたが、昭和51年(1976)から米飯が正式に導入されました。現在は炊飯器の導入もあり週3回以上は米飯給食です。



☆1月の給食より

・1月11日は鏡びらき。お正月に飾っていた鏡もちを小さくして食べる日です。鏡もちを小さくすることを「割る」や、また武士の切腹につながらないよう「切る」ともいわず「開く」といいます。

12日の給食は鏡開きにちなんで、もち入りきつねうどんが登場します。

・1月15日小正月の朝には小豆入りのおかゆを食べて無病息災を願います。そこで14日は小豆白玉だんごをだします。小豆の赤い色には魔よけの意味があるとされているので、しっかり食べて1年元気で過ごせますように。

・鉄分は血液を作る際に欠かせないミネラルです。丈夫な体になるよう、成長期のみなさんは鉄分をしっかり摂ってほしいので19日にレバーメンチをだします。鶏レバーには鉄分が多く含まれています。カレー粉と特製ソースで食べやすく仕上げるので、しっかりたべておいしく鉄分を補給しましょう。

・1983年1月21日全国の学校給食でカレーライスを出したことから、21日はカレーライスの日です。この日は冬野菜のカレーライスが登場します。だいこん、カリフラワー、れんこんと冬においしくなる野菜をいれました。

・24日～30日は学校給食週間です。24日は昔の給食からくじらの竜田揚げ、27日は学校給食から誕生した人気メニューの揚げパンを、31日は世界の料理としてジャンバラヤとフライドポテトサラダ、クラムチャウダーが登場します。

生活リズムを崩さないよう年末年始も規則正しい生活をして、新年のスタートが順調にできるようにしましょう。

生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。