

1月 食育だより

令和8年1月号
船橋市立法典小学校

明けましておめでとうございます。給食の時間にみなさんの笑顔がたくさんあふれるよう、給食室一同頑張っています。今年もよろしく願いいたします。

おんまつおんし びょうじしょく 年末年始の行事食

12月31日 年越しそば

そばの形のように細く長い生きられますようにとの願いがこめられています。



1月1日 お節料理

新年の健康と幸せを願い、年神様へのお供えとして用意します。それぞれの料理に由来があります。

1月7日 七草がゆ

健康を祈り、春の七草を入れたおかゆを食べます。

1月11日 鏡開き

正月にお供えした鏡もちを、木づちなどで割って食べます。「割る」という言葉の代わりに、縁起のよい「開く」が使われます。



1月15日 小正月

正月の終わりを意味する小正月。厄をはらうといわれる小豆のおかゆを食べ、1年間病気をしないよう祈ります。

鏡開きに合わせて、9日(金)の給食に「お汁粉」が登場します。楽しみにしてください♪

1月24日～30日

全国学校給食週間



給食は共食の時間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

- 現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな内容です。食育の生きた教材として、地場産物や食文化などを学ぶことができる献立となっています。
- 本校では、全国学校給食週間に合わせて、開始当時・戦時中の再現献立、千葉県産食材および船橋産食材を味わう献立を実施します。

♪次ページにリクエストをいただいた料理のレシピを載せました。ぜひお試しください。

給食レシピ「納豆和え」

材料(4人分)

- ・ひきわり納豆…2パック ・にんじん…1/3 本
- ・小松菜…1束 ・もやし…1/2 袋
- ・しょうゆ…大さじ1弱(納豆付属のからしを溶いておく)

作り方

1. にんじんは千切り、小松菜は食べやすい長さに切る。野菜をゆでて冷まし、水気を切る。
2. ひきわり納豆を、ねばりが出るまでよく混ぜる。
3. からししょうゆと納豆を混ぜ、野菜と和える。

♪分量はお好みで調整してください

♪納豆は「ひきわり」を使うことと、野菜の水気をよく切ることがポイントです。

給食レシピ「磯香和え」

材料(4人分)

- ・小松菜…1束 ・もやし…1/2 袋 ・A しょうゆ…大さじ1/2
- ・B しょうゆ…大さじ1 ・みりん…小さじ1 ・きざみのり…6g

作り方

1. 小松菜は食べやすい長さに切る。
2. 小松菜ともやしをゆでる。もやしはゆでたあとにAのしょうゆをふっておく。
3. Bのしょうゆとみりんを合わせてたれを作る。(みりんのアルコールが気になる場合は電子レンジで加熱する。)
4. 野菜の水気を切り、たれときざみ海苔で和える。

♪分量はお好みで調整してください

♪たれはしょうゆのみでも十分おいしくいただけます。