

はちのご食だより 1月号

船橋市立法典東小学校
令和7年1月6日発行
栄養士 宮原紀子

あけましておめでとうございます。給食の時間が、児童のたくさんの笑顔があふれる時間になるよう、給食室一同、頑張っていきます。今年もご協力、よろしくお願いします。

おせち料理 おせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。	えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。	昆布巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。
田作り・ごまめ 田んぼに、こいわしの肥料をまいたことから、田作りと呼ばれ、豊作を願います。	たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることから、豊年や息災の願いが込められています。	黒豆 豆は、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。
きんとん きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。	伊達巻 巻物に似た形から、文化、学問、教養をもつことを願ったと言われています。	数の子 数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に、1年の健康を祈って食べます。
春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開き

1月11日は鏡開きです。お供えした鏡もちを下げて、お汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

1月24日～30日 全国学校給食週間

明治22年、山形県鶴岡市の「私立忠愛小学校」で、貧困児童を対象に行われたのが、学校給食の始まりと言われています。この時の献立は「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」。明治22年と言えば、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われていたのです。毎日、当たり前のように食べている給食ですが、給食には、このような歴史があることを知り、給食が食べられることに感謝しましょう。それが学校給食週間の目的です。給食は日々、様々な人が携わりできあがります。給食に関わる全ての方々に感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないことも大切なことです。

この魚の名前は何でしょうか？



この魚の名前は「コノシロ」です。「コノシロ」は「スズキ」と同じで、船橋が漁獲量日本一の魚です。ニシン科の魚で「シンコーコハダ→ナカズミ→コノシロ」と成長とともに呼び名が変わる「出世魚」です。「コハダ」と聞くと、食べたことのある人もいるのではないのでしょうか。食べたらいしいのに、成長すると小骨が気になることから、飼料や肥料にされている「低利用魚」です。「おいしい魚が船橋でたくさん獲れるのなら、子供たちにも食べてもらいたい」と思い、1月の給食に取り入れました。

【船橋産の旬の食材を食べて知る日】

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。1月の食材は「ほうれん草」です。

【ほうれん草】

旬のほうれん草は、根元が鮮やかな赤色になり、柔らかく、甘いのが特徴です。切り込みを入れて水で良く洗い流せば、根元まで食べられます。