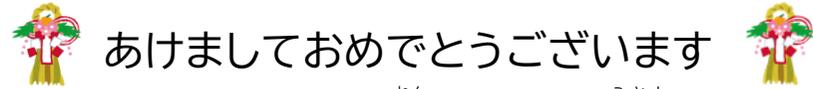


食育だより

令和7年度
1月号 (vol.10)
船橋市立高根小学校



あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。2026年になりました。今年(ことし)はどんな1年になるでしょう。みなさんが健康に、元気に、楽しくすごせるように、今年もおいしくて楽しい給食をつくりたいです。今年もよろしくお願いいたします。

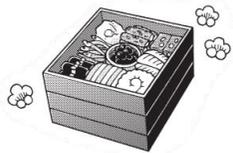
年初めの行事食



1月は、正月や人日の節句、小正月など、年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

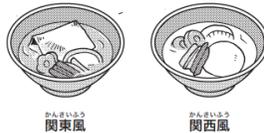
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりまし。五穀豊穰(田づくり)、まめにくらす(黒豆)など、1つ1つに意味と願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれていますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。高根小でもだまこもちを使用したお雑煮を提供しました。いわゆる関東風のだしですが、地域によってみそを加えるところもあります。



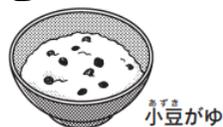
人日の節句 (1月7日)

この日は朝に「せり・なすな・ごぼう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災(病気)にならず、悪いこともおこらないを祈ります。



小正月 (1月15日)

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。

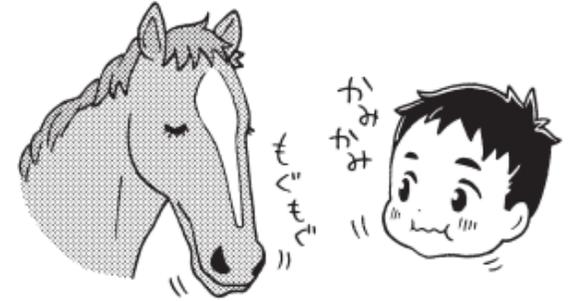


今年(ことし)は午年(うまどし) 馬(うま)のように



今年(ことし)の干支(えと)は午(うま)です。馬(うま)は草食動物(そうしょくどうぶつ)とよばれる、主食(しゅしょく) (主に食べるもの)が植物(しょくぶつ)からなるものを食べる動物(しょく)です。1日(いち)におよそ11時間(じかん)も食事(しょくじ)をし、その量(りょう)は20kg(ちか)近く(ちか)になるといわれています。馬(うま)は1kg(き)の草(くさ)を食べるのに、40分(ふん)かけて(か)およそ3000回(かい)噛(か)んでいたというデータ(た)があります。

私たちの何倍(なんばい)もかんで(か)いますね。そうすることで、草(くさ)をからだ(なか)の中で(なか)うまく消化(しょうか)させることができ、大きくて丈夫(じょうぶ)なからだ(なか)になっているの(なか)かもしれません。私たち(わたしたち)も馬(うま)に見習(みなら)って、食事(しょくじ)のとき(とき)は、ひとくち(ひとくち)30回(かい)を目安(めやす)に噛(か)めると良(よ)いでしょう!



柑橘類(かんきつるい)の美味しい季節(きせつ)です♪

冬本番(ふゆほんばん)になると柑橘類(かんきつるい)が旬(しゅん)をむかえ、美味しい季節(きせつ)になります。ただおいしいだけでなく、病気(びょうき)や風邪(かぜ)の予防効果(よぼうこうか)のあるビタミン(びたみん)がたっぷり(たっぴり)と含ま(ふく)まれているため、今(いま)が食べ(た)ごろ(ごろ)です。



高根小(たかねしょう)ではオレンジ(オレンジ)や温州みかん(うんしゅうみかん)のほかに、12月(がつ)には「夢オレンジ(ゆめオレンジ)」、1月(がつ)には「ぽんかん」、 「スイートスプリング(sweet spring)」などを提供(ていきょう)予定です。ご家庭(ごかいてい)でも積極(せきせき)的に柑橘類(かんきつるい)を選(えら)んでみて(みて)ください♪



12月(がつ)に提供(ていきょう)した夢オレンジ(ゆめオレンジ) (紅(べに)まどんな)です。甘(あま)くてゼリー(ゼリー)のような(ような)ぶるぶるとした食感(しょくかん)が特徴(とくちょう)です。大人気(たいにんき)でした♪

みかん(みかん)などの柑橘類(かんきつるい)や食べ物(たべもの)の皮(かわ)をむく(むく)というのは、見て(み)・触(さわ)って・知(し)る体験活動(たいけんかつどう)として、そして指先(ゆびさき)の運動(うんどう)として、とても大切(たいせつ)な食育活動(しょくいくかつどう)です。ご家庭(ごかいてい)でも一緒(いっしょ)にやってみ(みて)てください。

1月24日~30日は 全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん) です

日本の学校給食(にほんのがっこうきゅうしょく)は、明治22年(めいじ ねん)に始まり(はじ)ましたが、戦争(せんそう)によって一時(いちじ)中断(ちゅうだん)されます。そして戦後(せんご)昭和21年(しょうわ)12月24日(じゅうご)に給食(きゅうしょく)が再開(さいかい)されました。これを記念(きねん)して、冬休み(ふゆやす)と重ならないよう(かさ)1か月(げつご)後の1月24日(じゅうご)からの1週間(しゅうかん)を「全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)」と定(さだ)めています。

高根小学校(たかねしょうがっこう)では5日間(さまざま)様々な(さまざま)テーマ(テーマ)で給食(きゅうしょく)を提供(ていきょう)予定です。

26日(月) 昔(むかし)の給食再現献立(きゅうしょくさいげんこんだて) 27日(火) 千産千消献立(ちさんちしょうこんだて) 28日(水) 友好都市 西安市献立(ゆうこうとし せいあんしこんだて)

29日(木) 図書給食「チキンライスがいく」(としょきゅうしょく) 30日(金) 誕生日給食 セレクトデザート(たんじょうび きゅうしょく)

お楽しみに!!