

# 食育だより



坪井小学校  
令和7年1月

あけましておめでとうございます。昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、行事食といえます。お正月のおせち料理もそのひとつで、いろいろな願いが込められています。日本の食文化を大切にしていきたいですね。

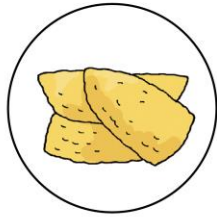


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

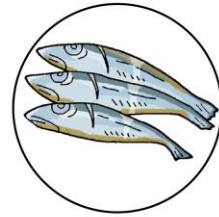
### 数の子

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。



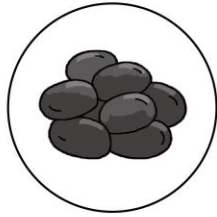
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



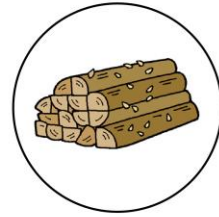
### 黒豆

まめは、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。



### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



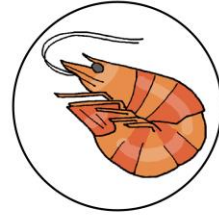
### こぶ巻き

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。



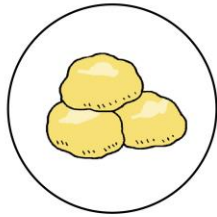
### えび

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。



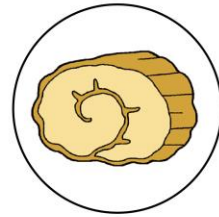
### きんとん

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。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

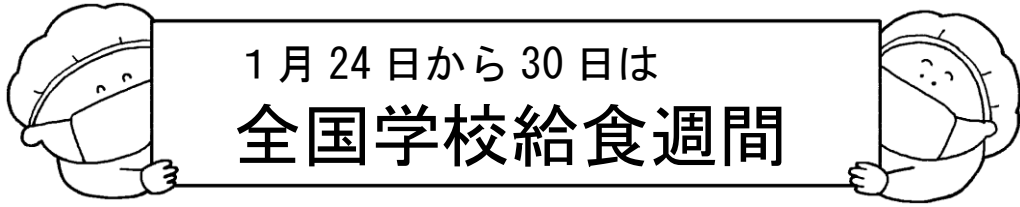


## 鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。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なので、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日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



## 知っているかな 学校給食の歴史

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。

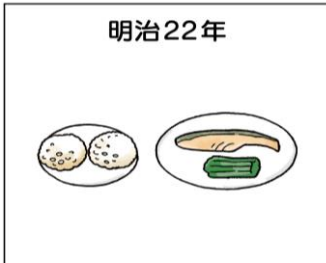


### 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

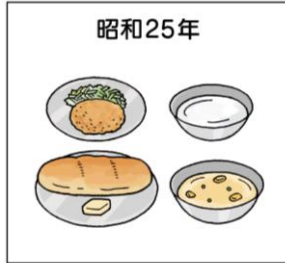


明治22年



おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物

昭和25年



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・コロケ・  
せんきゃべツ・マーガリン

### 家族で給食について 語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

## 給食レシピ紹介

### 鮭とチーズの春巻き

＜材料 4 個分＞

- 生鮭 1 切れ (1 切れを細く切る)
- チーズ 棒チーズ4個
- 春巻きの皮 4枚
- 小麦粉 適宜
- 水 適宜
- 揚げ油 適宜

＜作り方＞

- ①春巻きでチーズと生鮭をしっかり巻き、水溶き小麦粉で止める。
- ②油で揚げる。

\*ささみのそぎ切りや、えびでも代用できます。レンジしてみてください。

\*スイートチリソースを添えても美味しいです。