



# 給食だより

2025年 1月号

明石市立魚住東中学校

新しい年を迎え、元気に学校生活をスタートすることができますか？  
休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人が多いようです。  
これは生活リズムがくずれたためにおこります。  
「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。



## 学校給食週間とは



1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の始まりは明治22年。子どもたちの栄養を補うために始まった給食ですが、現在では子どもたちの「お昼ご飯」と同時に「食を学ぶための食事」でもあります。給食の歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って食べてほしいと思います。

## 給食の移り変わり



お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

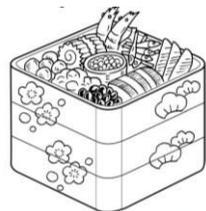
パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう“教材”としての役割も担っています。



## お正月料理

### おせち



-おせち料理の由来-

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、その時に食べるのが「おせち料理」です。節日は1月1日のほかに、3月3日(ひなまつり)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)などがあります。1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。たとえば、めでたいの鯛、よろこぶの昆布などです。

**かずのこ** かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

**黒豆** まめで健康に暮らせませうよという意味が込められています。

**田づくり** 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

**えび** 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があります。

## 七草粥

七草粥とは、1月7日の人日(じんじつ)の節句の朝に食べられている日本の行事食です。  
春の七草とは、せり、なずな、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。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なずな～」などと歌う地域もあります。



### 正月献立

- 1/8 (水)
- ・ごはん
  - ・田作り
  - ・煮しめ
  - ・雑煮
  - ・牛乳



### 有機・地産地消給食の日

- 1/14(火)
- ・ごはん(特別栽培米)
  - ・味付けのり
  - ・赤えいの唐揚げ
  - ・たこたこサラダ
  - ・ゆずゼリー
  - ・牛乳



### 震災を考える給食

- 1/16(木)
- ・ごはん
  - ・ツナじゃが
  - ・コーンの炒め物
  - ・豚汁
  - ・牛乳

## 1月の予定

- ・全校生・
- 8日(水)から給食開始

## 有機・地産地消給食の日

自然の力を生かし、環境にやさしい手法で栽培されあお米や有機食材を使用した献立を提供します。

### 【1月に提供する有機食材】

人参、大根、青ねぎ

### 【明石産の水産物】

味付けのり、赤えい、たこ、ハモのつくね

【特別栽培米】ヘアーベッチ米(まめ科植物のヘアーベッチを肥料として育てたお米)