



食育だより 1月号

令和8年1月8日
新座市立東野小学校
校長 齋藤伸一
栄養教諭 蜂谷啓子

新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養になるおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしててください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。いつも、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1月全国学校給食週間

学校給食は、明治22（1889）年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在は、子供たちを取り巻く食生活の環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子供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。

給食週間では自分の食べ方を見直し、給食づくりに関わる人に感謝の気持ちをもって食べるようにしましょう。



大切にしたい伝統的な行事食 おせち料理

みなさん、お正月に“おせち料理”を食べましたか。年の初めに食べるおせち料理は雑煮とともに正月特有の“食”です。おせち料理には、「新年が幸せでよい年となりますように」とさまざまな願いが込められています。

●黒豆 「まめめしく、よく働けるように」と健康長寿の願いが込められています。 	●カズノコ 言わずと知れた子孫繁栄！ 
●レンコン レンコンにはたくさんの穴があるので「将来の見通しが良くなるように」 	●海老 腰の曲がった姿、ひげは老人に通じ、長寿の願いが込められています。 
●クワイ 芽が出ること、また子球がたくさんとれることから子孫繁栄を願って。 	●タイ 縁起ものの魚といえばタイ。正月のタイは「にらみ鯛」といって箸をつけない風習もあるとか。 
●たたきゴボウ 土の中に細く長く根を張ることから「土台を固め堅実に暮らせるように」 	●ワカサギ 複数の小魚になぞらえ子宝が多く授かるように。 
●味付けシイタケ 「鶴は千年、亀は万年」のいわれから亀の形に切って長寿を願います。 	●イクラ これも子孫繁栄。 
●菊花カブ カブをおめでたい菊の花に飾り切りし、紅白に染めた長寿を願う縁起物。 	●昆布巻き 昆布は「よろこぶ」に通じるとされています。 
●クルミ クルミの固い殻は家庭を守るに通じ、家族円満の願いが込められています。 	●コハダ栗漬 コハダはシンコ、コハダ、コノシロと名を変える出世魚。立身出世！ 
●サトイモ 親イモから子イモが次々と増えていくことから子孫繁栄。 	●田作（ごまめ） 五穀豊穡を願う縁起物。 
●紅白なます ニンジンとダイコンの紅白でおめでたいムードを演出。 	●紅白かまぼこ 縁起がいいとされる紅白をかまぼこで表現。 
●栗きんとん 「金の塊」を意味し、金運に恵まれるよう祈りを込めた縁起物。 	●伊達巻 巻物（書物）に似た形から文化、学問、教養の向上を願って。 
	●錦卵 錦は財宝に通じるとか。 



最近では、おせち料理を食べない家庭が増えてきているようです。この機会に料理に込められた願いを子供たちに言い伝え、日本の食文化を伝承させたいものです。



感謝の気持ちを忘れず食事をとろう

わたしたちが食べている食べ物は、もとは命があったものものです。その食べ物や、食べ物を育ててくれた人、料理をつくってくれた人などへの感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。

ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」を気持ちをこめていう習慣をつけましょう。



マナー違反に要注意!

自分だけではなく、周りの人も気持ちよく食事ができるように、マナーよく食事をしましょう。



6年生が考えた“食べて元気になるパワーアップ献立”

6年生が家庭科「こんだてを工夫して」でこれまで学んだことを生かして、“東野小学校のみんなが食べて元気になるパワーアップメニュー”作りに挑戦しました。献立作成のポイントを学び、ヒントカードやタブレットを活用して班ごとに話し合い献立を作成しました。作成した献立の班名と作成者の名前を伏せて自分のクラスではないクラスの献立に投票した後、各学級で1位となった献立について、栄養教諭や調理員が最終的な作業確認をして給食に取り入れる献立を決めました。残念ながら選ばれなかった献立も、組み合わせや栄養バランス、旬、地産地消、彩りなど、工夫して考えられたものばかりでした。また献立タイトルやイラストにも力を入れて、こだわった作品です。班で協力し合って、素晴らしい献立を作成することができました。

給食で実施するグランプリ献立は、1月下旬給食週間中に2クラス、2月上旬に2クラスの献立を実施する予定です。詳細は、献立表をご確認ください。



給食レシピ紹介★12月料理 白玉ドーナツ

【材料】5人分

薄力粉	55g
ベーキングパウダー	5g
三温糖	15g
白玉粉	40g
絹ごし豆腐	60g
にんじん	20g
水	適量
揚げ油	適量
きなこ	10g
グラニュー糖	5g

【作り方】

1. にんじんをおろす。
2. 豆腐をよくつぶして、1と白玉粉を混ぜる。
3. 薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておく。
4. 2に3と三温糖を混ぜる。硬さをみて水を加える。
5. 10等分にし、丸める。中心に穴をあけてもよい。(1人2個)
6. 鍋に油を入れて、温めて180度の油で揚げる。
7. きなことグラニュー糖を混ぜておき、揚げたドーナツにまぶす。



12月に提供した料理が好評だったので、紹介します。
白玉粉が入っているので、もちもちしたドーナツになりますが、
長く揚げると硬くなるがあるので、注意しましょう。