

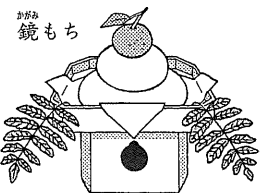
給食だより 1月

徳島文理小学校

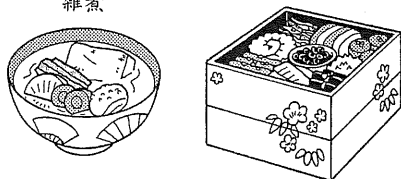
新年あけましておめでとうございます。1月は正月をはじめ人日の節句、小正月などの年中行事があります。年中行事は、昔から地域や家庭に伝え続けられているものも多く、その際に特別に食べる行事食があります。正月は雑煮やおせち料理などの行事食を食べる機会を大切にしたいですね。

正月

昔から正月はとても大切な年中行事でした。12月から大掃除を行い、門松を立てて鏡もちを供え、雑煮やおせち料理の準備をします。大掃除は、年神様を迎えるために清めるという意味がありました。門松には年神様が宿ったといえます。鏡もちも古代の円形の鏡のように丸いもちを重ねて、年神様に供える神聖なものです。また、雑煮も供物で、年神様に捧げたものと同じものを食べることで、1年の健康や幸せを願っていました。おせち料理にも、田づくり（五穀豊稔を願う）、黒豆（まめに暮らせよう）など、いろいろな意味があります。



鏡もち おせち料理



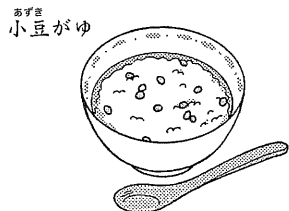
人日の節句

人日の節句は、1月7日で五節句のひとつです。この日の朝に、七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べます。これは、野山で若菜を摘み、自然の芽吹きをいただいて、活力を得る風習でした。



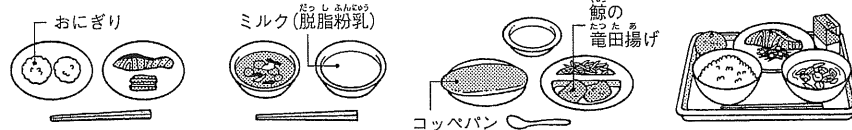
小正月

1月15日は小正月です。小正月には、もちを小さく丸めて柳の枝などに刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、どんど焼きや左義長（さだなが）といって、門松やしめ縄などを集めて積み上げて燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年 昭和22年 昭和27年 現在



学校給食は、明治22年（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。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

学校給食の摂取基準がわかりました

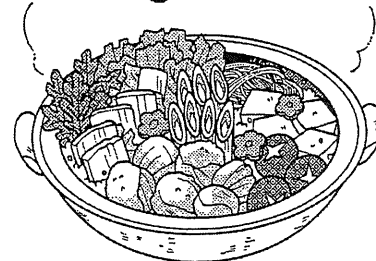
学校給食実施基準の一部改正が行われ、「児童生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」がわかりました（平成30年告示、同年8月1日から実施）。

◆おもな変更点

- ・たんぱく質：「日本人の食事摂取基準」の目標量の13～20%を基準値とした。
- ・カルシウム：「日本人の食事摂取基準」の推奨量の50%を基準値とした。
- ・食物繊維：「日本人の食事摂取基準」の40%以上を基準値とした。

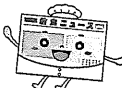
※学校給食摂取基準は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」（厚生労働省）を参考に食事状況調査等を踏まえ、子どもたちの健康の増進や食育の推進をはかるために詳しい栄養量を算出したものです。

冬にぴったりなべ



なべはさまざまな食材を入れることができ、また、加熱によって、野菜のかさが減るので、量を多くとることができます。

食のこわざ



海老で鯛を釣る

これは、わずかな労力で大きな利益を得ることのたとえです。英語にも似たようなことわざがあります。Throw a sprat catch a mackerel. (小魚を投げてさばをとる)。どちらも魚が出てきます。



保護者のみなさまへ

「一年の計は元日にあり」（1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい）といえます。今年はどんな計画を立てていますか？今年1年もしっかり食べて、健康にすごせますように願っています。

