

# きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

れいわねん  
令和8年(2026年)1月

ひらかたしりつまきのしょうがっこう  
枚方市立牧野小学校

## あけましておめでとうございます 午

ふゆやす  
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。  
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、

今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



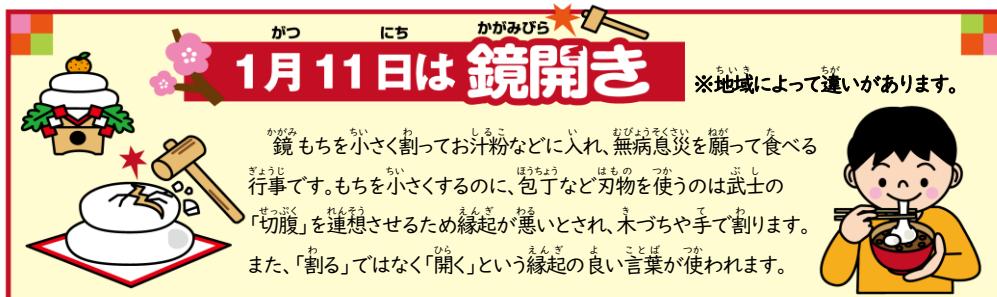
箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまいを感じよう!

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないか。  
さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへおこづかいを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き

\*地域によって違いがあります。

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で始まりました。

その後全国に広まりましたが、戦争の影響などで中断されました。戦後、子どもたちの栄養改善のため、昭和21年にアメリカの支援団体LARAから給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月から学校給食が再開されました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、1月24日から30日までの1週間に「全国学校給食週間」としました。

今年度枚方市では、「郷土料理を味わおう」というテーマで給食を提供します。



## SDGs大根葉っぱふりかけ

### 《材料(5人分)》

・大根の葉(みじん)	…50 g
・人参(みじん)	…8 g
・ごぼう(みじん)	…15 g
・白ねぎ(みじん)	…15 g
・ちりめんじゃこ	…10 g
・すりごま	…適量
・ごま油	…適量
・しょうゆ	…小さじ1
・みりん	…小さじ1/4

### 《作り方》

- ①大根の葉は、ゆでてよくしぼる。
- ②フライパンにごま油を熱し、ごぼう、人参を炒める。
- ③しんなりしたら、白ねぎ、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ④①の大根の葉、しょうゆ、みりんを入れ、水気がなくなるまで煎り続ける。
- ⑤すりごまとごま油を入れて仕上げる。

19日(月)に登場します!



\*給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



令和7年度枚方市学校給食コンテスト入賞作品です。

季節の食材を使ったごはんおかずをテーマに、山田東小学校の児童が考へてくれました。捨てられがちな大根の葉を使った、エコで栄養満点なレシピです。給食では、バターを使わずに作ります。