

中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)1月
第一学校給食共同調理場

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みの間は、どのように過ごしましたか？冬休みに生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいなども忘れずに3学期も元気に過ごしましょう。



お正月の行事食



おせちやお正月にちなんだ行事食には、一年の願いや食べる由来になった「いわれ」があります。いわれを知ってお正月に親しんでください。

【1月1日 お節料理・雑煮】

お正月に食べるお節は、新しい年をむかえるお祝いの料理です。一つひとつの料理にそれぞれ願いが込められています。給食では、1月8日に、お正月献立を提供します。

黒豆：まめに健康に過ごせるように。**ぶり**：ぶりは成長と共に名前が変わる出世魚なので、立身出世を願う。

煮しめ(れんこん)：穴があることから、将来の見通しが効くとされている。

雑煮：歳神様にお供えた餅や農産物を使った汁物が雑煮の由来とされています。餅の形、具材、味付けなど地域や家庭によって特徴があります。給食は、白みそを使った、関西風の雑煮です。

【1月11日 鏡開き】

鏡開きは武家から始まった行事で、刃物で切ることは縁起が悪いとされ、小槌で割ることにしていました。また運を開くということから縁起の良い名前の「鏡開き」とされました。

【1月15日 小正月】

昔は15日までが正月とされていて、この日は小正月と呼ばれていました。小正月の朝に小豆粥を食べることで邪気を払い、一年を健康に過ごすことができるとされています。給食では、13日に小豆餅を提供します。

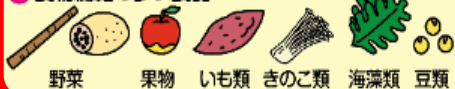


1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

日本では明治22年に学校給食が始まり、戦争で中断されていましたが、栄養状態の改善を目的として、アメリカの物資の助けを借りて再開しました。これを記念し、1月24日~30日の一週間が全国学校給食週間に定められました。みなさんも、学校給食の大切さや食事の重要性について振り返ってみましょう。今年度の給食週間のテーマは、「腸内環境を整え、免疫力を高めて元気にすごそう！」です。食物繊維や発酵食品、オリゴ糖を多く含む食品には善玉菌を増やし、腸内環境を整え、体の免疫力を高める働きがあります。1月26日からの給食週間には、腸の健康に役立つ食べ物を取り入れました。免疫力を高め、寒い冬を元気に過ごしましょう。

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品



発酵食品



オリゴ糖を含む食品



体があたたまる料理を食べよう！ ~1月の献立より~

★26日(月) 鮭の甘酒みそ汁

今年は、1月20日が「大寒」です。1年を24分割した二十四節気の最終節で、1年の中で最も寒さが厳しい時期です。寒稽古や寒中水泳などが行われ、大寒卵、寒餅、甘酒、みそ、寒の時期の魚介類などを食べる風習があります。給食では、「甘酒」を使ったみそ汁を提供します。

★28日(水) くじら肉のノルウェー風

「くじら肉」は戦後、食糧難だった日本の生活を支えてくれた食べ物です。くじら肉はたんぱく質や鉄分が多く、栄養価が高いことから、日本では昔から食べられてきました。給食では、食べやすいケチャップ味で提供します。



《今日の給食(山田中)》

1月16日は阪神・淡路大震災にちなんだ献立を提供します。

阪神・淡路大震災は1995年1月17日に起きた大地震です。以降、豪雨、台風、地震などの自然災害に備え、日頃から飲料水や食料を備蓄しておくことが提唱されています。食料品は、常温で保存がきき、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。日常でよく食べているものを多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で災害に備えましょう。また、みなさんもこの機会に、大きな災害に備えて防災グッズの準備や、地域のハザードマップの確認など、家族の人と一緒に見直してみましょう。

1月16日の給食では、魚のレトルトパックや缶詰、乾物の切干大根、常温で保存できる人参、玉葱、じゃが芋、豆乳、調味料としても利用できる塩昆布を使った献立を実施します。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



《給食週間 ~腸内環境を整え、免疫力を高めて元気にすごそう!~》

・食物繊維の多い食品 【26日】粉ふき芋・白菜の煮びたし 【27日】春菊のナムル・りんご
【28日】小松菜のソテー 【29日】ひじきの炒め煮 【30日】豆タコライス・エリンギの炒め物

・発酵食品 【26日】鮭の甘酒みそ汁 【27日】豚キムチ 【28日】ヨーグルト(ジョア)
【30日】スライスチーズ

・オリゴ糖を含む食品 【26日】鮭の甘酒みそ汁 【27日】厚揚げの炒め物
【28日】コーンスープ 【30日】オニオンスープ