

中学校 給食・食育だより

令和3(2021)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。寒いが続きます。感染症対策や風邪予防のためにも、手洗いやうがいはもちろんのこと食事からも健康管理に努めましょう。

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7日 お正月献立】

- ①煮しめ：家族が仲良く過ごせるように…。
- ②黒豆：無病息災、マメに働けるように…。
- ③お雑煮：お餅がよく伸びることから、長生きできますように…。



【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が良い名前として「鏡開き」とされました。



【1月15日 小正月・小豆餅】

昔は15日までが正月としていて、この日を小正月と呼んでいました。小正月の朝に小豆粥を食べることで邪気を払い一年健康に過ごすことができるとされているので、給食ではこれにちなみ、小豆餅が登場します。



生産者さんと給食

新型コロナウイルスの影響は様々な食料品にも出ています。本来食べられるはずだった国産和牛や水産物などの在庫が増加しています。そこで大阪府の補助金事業を活用します。『大阪の食材がおいしい』『大阪産の食材を将来に残していきたい』と思えるように、大阪産の牛肉や水産物や、普段よりも高価な国産水産物を学校給食に使用します。

1月7日：ぶり

1月18日：ビーフシチュー(なにわ黒牛)



1月20日：関東煮(泉たこ)・じゃこ和え(大阪産しらす)



朝型生活を心がけよう！

気温が低いこともあり、なかなか朝から行動できていない人も多くいるのではないのでしょうか。学校のテストや入学試験も午前中から行われます。良い成果を発揮するためにも、早寝、早起き、朝ごはんの朝型生活を心がけてください。



＜睡眠の役割＞

眠りは体を休めるだけでなく、寝ている間に成長のためのホルモンや骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりします。

また学んだ記憶の整理や定着も寝ている間にされるので、身体や心の為にも、良い睡眠をとりましょう。



全国学校給食週間

終戦後、日本の栄養状態の改善が目的で、中断されていた学校給食がアメリカの物資の助けを借りて再開されました。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。これからも学校給食は皆さんのより良い成長のための食事を作ります。学校給食の大切さと食事の重要性についてみなさんも再度振り返ってみてください。



くじらはタンパク質や鉄分が多く、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1月25日に登場します！

