

給食だより

1月号



令和5年1月10日発行
郡山市立御館中学校

あけましておめでとうございます

2023年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？今年もみなさんが健康で元気に過ごせるよう、栄養満点のおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

1月はお正月をはじめ、様々な行事があります。日本の伝統的な文化に触れてみましょう。



◆◆◆◆◆ 1月のいろいろな食文化 ◆◆◆◆◆

1年の初めの月である1月は、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。



◆ おせち料理 ◆

お正月の行事食の1つにおせち料理があります。節目を祝うものとして、縁起物や願いが込められた食材を使って作ります。例えば、黒豆はまめ（健康）に過ごせるように、田作りは豊作に恵まれるように、などがあります。



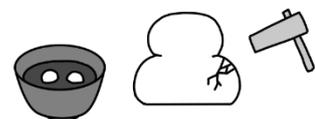
◆ 七草がゆ ◆ 1月7日

春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入った「七草がゆ」を食べて、その年の豊作と健康を願います。年末年始のごちそうで疲れた胃を休めるためにも良いとされています。



◆ 鏡開き ◆ 1月11日

神様にお供えしたおもちを下げ、手や木槌などで割って食べることで、1年の無病息災を願います。おもちはお雑煮やお汁粉などにして食べます。



「学校給食週間」がはじまります！

～給食の歴史をふいかえてみよう～



1月24日～30日は「学校給食週間」です。

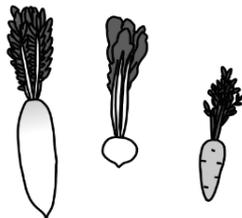
今では当たり前のように毎日食べられている給食ですが、いつ・どんな目的で始まったのでしょうか。この機会に、給食の歴史をふりかえてみましょう。

<p>明治 22 年</p>	<p>山形県で、お弁当を持ってこられない子供たちにご飯や野菜を中心とした昼食を出したのが給食の始まりです。その後全国へと広まりました。</p>	
<p>戦後</p>	<p>戦後、栄養不足の子どもたちのために、学校給食が本格的に始まりました。この当時、日本にはまだ食料が少なく、外国の助けを受けて、給食を出していました。</p>	
<p>現在</p>	<p>一汁三菜を基本としたメニューです。現在の給食は栄養補給だけでなく、子どもたちが、望ましい食習慣や食に関する正しい知識・実践力を身につけるための重要な役割を担っています。</p>	

1月の食育クイズ

Q1 1月7日に食べる春の七草の中の「すずな」は何の野菜？

- ① だいこん
- ② かぶ
- ③ にんじん



クイズの答え：② 「すずな」がかいさいで、「すずしろ」がだいこんです。

Q2 冬になると旬をむかえる「みかん」。収穫量が1番多い都道府県はどこ？

- ① 愛媛県
- ② 静岡県
- ③ 和歌山県



クイズの答え：③ 1位は和歌山県、2位は愛媛県、3位は静岡県です。