

1月 給食だより

令和8年1月

茂原市学校給食センター 小学校

新年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？日本では、お正月に「おせち」を食べる習慣があります。

おせちには、一品ごとに意味が込められています。日本の伝統を継承していくためにも、日本の行事食について

学んでみましょう。また、今月は、全国学校給食週間があります。いつも食べている給食の始まりや歴史を学び、給食

の役割についても考えてみましょう。給食センターでも、給食週間にテーマを決めて給食を提供します。今年もみなさん

に喜んでもらえるよう、美味しい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

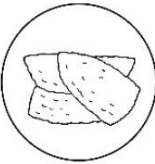
1月24日～30日は、

全国学校給食週間です！



数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



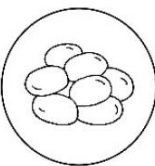
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



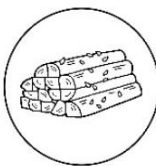
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



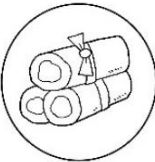
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



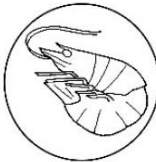
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



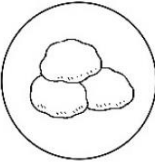
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



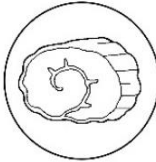
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



全国学校給食週間は、学校給食の意義

や役割などについて理解と関心を高め、

より一層の充実をはかることを目的として

定められました。給食は、栄養バランスの

よい食事で成長期にある子どもたちの健やかな

成長を支え、食に関する知識と望ましい

食習慣を身につけるために重要な役割を

果たしています。

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立

忠愛小学校において、明治22年に無償で

始まったとされています。貧困児を救うため

のものでした。

学校給食は長く続いていて、食べてきた保護者

の方も多いと思います。好きだった献立や、

印象深い出来事などをぜひ

お家で語り合ってみて

ください。



給食レシピ

【材料 4人分】

- | | |
|----------|---------|
| ・油 | 小さじ1/2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ・鶏肉（小間） | 80g |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・だいこん | 輪切り2cm分 |
| ・水 | 440ml |
| ・さといも | 1個 |
| ・豆腐 | 1/6丁 |
| ・油揚げ | 20g |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・砂糖 | 小さじ2弱 |
| ・顆粒かつおだし | 小さじ1 |
| ・小松菜 | 1株 |

A

☆作ってみよう！ おすすめレシピ

『田舎汁』～小学校献立1/22～☆

《作り方》

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは乱切り、小松菜はざく切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにし油抜きしておく。
- ② 熱した鍋に、油、にんにくを入れ、香りが立ったら鶏肉、酒、にんじん、だいこんの順に炒める。
- ③ 食材がかぶるくらいのお湯を張り、アクを取る。
- ④ さといもを加えて、食材に火が通ったら、豆腐、油揚げを入れて、Aを加え、味を調える。
- ⑤ 最後に、小松菜、顆粒かつおだしを入れて、完成。

（※顆粒かつおだしは、塩分控えめのものを使用しています。）