



給食だより

令和7年1月1日
常陸太田市学校給食センター

新しい年を迎え、今年度も残り3か月となりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康に過ごしましょう。



受け継ごう 日本の食文化



日本の年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べものがあり、それを行事食といえます。特に、おせち料理や雑煮などは、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などがさまざまです。また、それぞれの食べ物には「いわれ」があり、健康や長寿などの祈りが込められています。このような、日本の食文化を学び、日々の食生活を通じて未来に伝えていくことも大切な食育のひとつです。

おせち料理



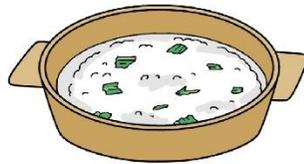
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開きは1月11日

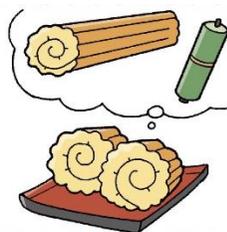


1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい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。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



給食の思い出を聞いてみよう！

学校給食は長く続いてきたため、おうちの人も学校給食に思い出があるかもしれません。好きな献立や給食時間のできごとなど、給食の思い出を話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

受験生のみなさんへ



いよいよ受験シーズンが始まります。試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりして、かぜにかかりやすくなります。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

また、朝ごはんは午前中を過ごす大切な栄養源です。受験当日は、朝ごはんをしっかりと食べて試験に臨みましょう。



給食を支えてくれる人たちへインタビュー

今月は ひたちおおたチーズ工房さん です。

常陸太田市の里美地区は、夏でも涼しく乳牛の飼育に適しています。里美地区で生産されたおいしい生乳を使って、チーズを作っているのが、「ひたちおおたチーズ工房」さんです。給食では、じょうづるさんチーズやフロマーージュブランを使った料理が提供されています。



←チーズをつくらっている様子



ひとつひとつ手作りのチーズです。おいしく食べて下さいね！