



1月

令和5年1月10日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎 史隆  
栄養士 坂本 佳世子

あけましておめでとございます。

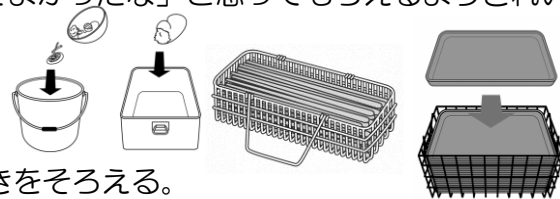
新しい1年が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか？今年も元氣いっぱいにご過ごせるよう早寝早起き朝ごはんを心がけ、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましよう。

## 1月の給食目標 上手に片付けましよう。

みなさんが片付けのときに少し気を付けると、調理員さんの仕事を助けてあげることができます。調理員さんに「一生懸命作ってよかったな」と思ってもらえるようきれいに片付けましよう。

### チェックポイント

- ① お皿の食べ残しは、食缶に戻す。
- ② おはし、スプーン、フォークなどは向きをそろえる。
- ③ おぼんの上に、ストローやストローのゴミがないようにする。



## し 知っていますか？ 1月の食文化

1月は「睦月」ともいい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名づけられたと言われています。1年の幸せを願って行事食を食べます。

### 一年の願いが込められたこんだて

(給食では1月12日に出します。)

**田作り：**昔、小さいイワシを田んぼの肥料にしたところ、お米がたくさんできたので、作物がたくさんとれますよという願いがこめられています。

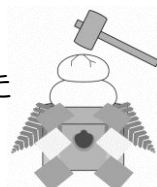
**松風焼き：**表面がごまでかざりつけされ、うらには何もついていません。ここから「うらがない」、つまりかくしごとがなく、正直にいられるようにという思いがこめられています。

**紅白なます：**だいこんとにんじんで紅白を表します。紅白はおめでたいときにはつきもので、家族の平和を願って食べます。

### 鏡開き(1月11日)

「1年間元氣で過ごせますように」という願いを込めて、神様にお供えた「かがみもち」をいただきます。

給食では、おもちが入った「カうどん」を出します。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は「学校給食法」に基づき実施されていて、7つの目標が決められています。

### ○健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子供たちの健康の増進を図る。

### ○食生活のお手本になる



健全な食生活を営むための判断力と望ましい食習慣を養う。

### ○力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

### ○自然の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

### ○支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

### ○伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

### ○生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。戦後、世界の国から食料が届けられ、給食が再開されたことを記念するもので、この期間は給食への関心が高まるような献立にしています。今年度は、「東京都を味わおう」をテーマとした献立にしました。

### 24日：八丈フルーツレモン、東京都産のはちみつ、ブルーベリー

普通のレモンより2倍以上大きい八丈フルーツレモン、東京都産のはちみつを使ってハニーレモントーストを作ります。フルーツレモンは酸味がまろやかで、皮の苦みが少ないので、皮ごとおいしく食べられます。また、ヨーグルトには東京都産のブルーベリーを使って作ったソースをつけます。

### 25日：三宅島のムロアジ、伊豆諸島の明日葉

三宅島産のムロアジを使って混ぜごはんを作ります。また、伊豆諸島でとれた明日葉を使って緑色がきれいな白玉だんごを出します。明日葉は、葉をつんでも明日には新しい芽が出るくらい強い植物と言われています。

### 26日：東京都で生まれた料理(深川飯)

江東区が発祥の深川めしを出します。昔、江東区の深川が海だったところ、とてもおいしいあさりかとれたので名物だったそうです。そのあさりを使って、漁師さんが仕事の合間にさっと食べられるように考え出されたのが「深川めし」です。

### 27日：江戸東京野菜の千寿ねぎ、ちゃんこ汁

甘くて柔らかいのが特徴である千寿ねぎを使ったねぎソースを魚にかけて食べます。また、相撲の町として有名な両国で、お相撲さんの体づくりを支えているちゃんこ鍋を汁物にアレンジして出します。

### 30日：もんじゃ風春巻き、江戸東京野菜の電戸大根、伊豆諸島の糸寒天

月島が有名なもんじゃ焼きを春巻きにアレンジしました。また昔、江東区電戸で栽培され、今では数件の農家さんでしか作られていない電戸大根を使ったみそ汁を出します。さらに、サラダには伊豆諸島でとれた「てんぐさ」という海藻から作った糸寒天をサラダに混ぜています。