

# 給食だより



1月

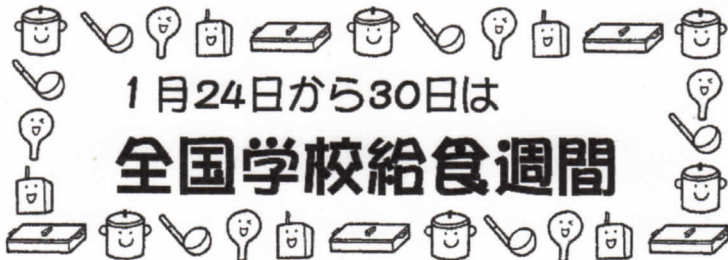


港区立赤坂中学校

あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりです。今年も皆さんの力が十分に発揮できるよう、給食室一同応援しています。

日々の食事は、空腹を満たすだけでなく、病気の予防や健康の維持に大きな影響を与えています。食べたいものを好きなだけ食べるのではなく、「体のために」を考えた食事をしましょう。



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。

全国学校給食週間にちなんで、

## 24日（金）「日本初の学校給食」「郷土料理 山形県」

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家で食事があまり食べられていなかった子ども達に無償で昼食を出したのが始まりだと言われています。当時の献立は、おにぎり、塩サケ、青菜の漬物でした。

この日は、当時の献立を再現するとともに、山形県名物の「芋煮」を出します。

## 27日（月）「郷土料理 岐阜県」

軽くつぶしたごはんにみそダレを塗って焼いた「五平餅<sup>ごへいもち</sup>」と、鶏肉とキャベツを炒めた「鶏ちゃん<sup>けいちゃん</sup>」を出します。

## 28日（火）「郷土料理 宮崎県」

宮崎県日南市には、魚のすり身に豆腐や黒砂糖を混ぜて油で揚げた「おび天<sup>おちなん</sup>」という郷土料理があります。この日は、トビウオのすり身を使用しておび天を給食室で作ります。

## 29日（水）「郷土料理 宮城県」

宮城県の北部には、昔から伝わる「油麩<sup>あぶらぶ</sup>」という食材があります。油麩は貴重なタンパク源として、精進料理<sup>しょうじん</sup>の肉の代わりなどに使われてきました。

## 30日（木）「懐かしの給食」

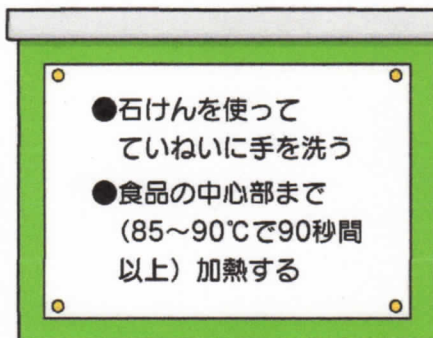
昭和40年頃に食べられていた学校給食の献立を再現します。

冬に特に多い食中毒

## ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



## 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉め  
きったままにしておくと、  
部屋の空気が汚れます。  
食事の前には、窓を開け  
て空気の入れかえをしま  
しょう。



## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、  
抵抗力を高めることが大切です。  
バランスのよい食事をとって、  
適度な運動をし、十分な休養と  
睡眠をとります。また、手洗い  
とうがいをし、病原菌が体の  
中に入らないようにしましょう。



# 1月の献立紹介

## 10日(金)行事献立「<sup>かがみびら</sup>鏡開き」

鏡開きの日は、正月に供えていた鏡餅を下げ、<sup>そうに</sup>雑煮などにさせていただきます。  
鏡餅を分ける時は、切腹を連想させることから刃物を使わずに、手や木づちを使  
って割っていきます。

## 15日(水)行事献立「<sup>こしょうがつ</sup>小正月」

小正月の日には、餅を丸めて木の枝に刺した「餅花」を飾ります。また、各家庭  
から持ち寄った正月飾りや書初めを燃やす「<sup>もちばな</sup>どんど焼き」を行い、正月行事に一区  
切りをつけます。小正月の朝には、<sup>がゆ</sup>小豆粥を食べて<sup>むびょうそくさい</sup>無病息災を祈ります。

### 1月使用予定の特別栽培農産物

- 15日(水) ネーブルオレンジ
- 21日(火) スイートスプリング(上田温州とはっさくの交配種)
- 23日(木) りんご(サンふじ)

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。