

給食だより1月号

北区立王子第一小学校
令和8年 1月号
栄養士



今年もありがとうございました！！

今年も一年、ありがとうございました。子どもたちの「おいしい」という言葉が、私たちの大きな原動力になっています。来年もたくさん「おいしい」を聞けるよう、栄養士・調理員一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



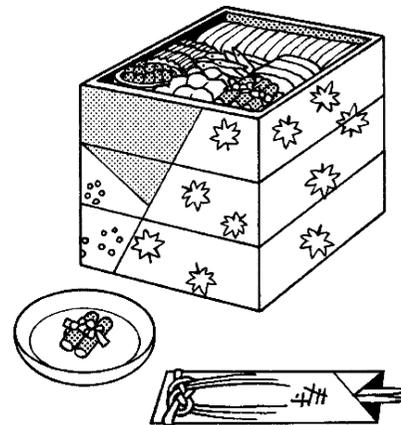
『お正月』の行事食 おせち料理

正月にはおせち料理を食べます。「おせち料理」は、もともと節日に神様に供えるものでした。旧暦の季節の変わり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、のちに正月のみに出されるようになりました。

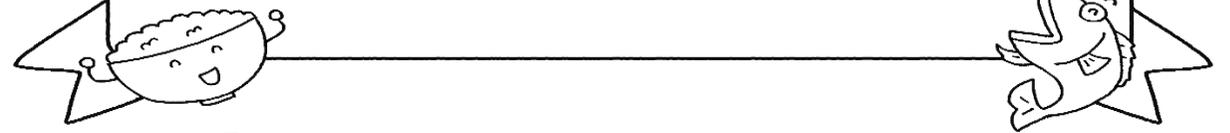
おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。

☆おせち料理の意味☆

- 数の子…子孫が増えますように。
- 黒豆…黒は魔よけの色であり、豆は「まめ」に暮らせるように。
- えび…腰が曲がるまで長生きできるように。
- なます…大根とにんじんで作り、めでたい紅白を表す。
- 伊達巻…卵と魚のすり身で作り、巻物に見立てている。学問や教養の豊かさを願う。
- きんとん…豊かな一年を過ごすことができますように。



食事のマナーを身に付けよう



食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

よい姿勢をつくるためのポイント



全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について考える機会となるよう、給食が始まった頃の献立や、郷土料理などを出します。楽しみにしててください。

