

給食だより 1月

北区立西ヶ原小学校
校長 諸田 哲
栄養士 小河 春那
2026年 1月 発行

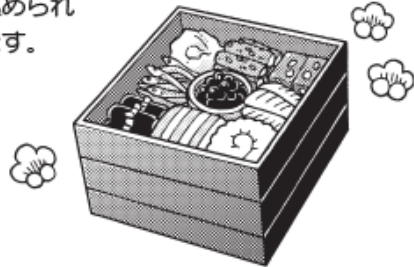
年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月 1月1日

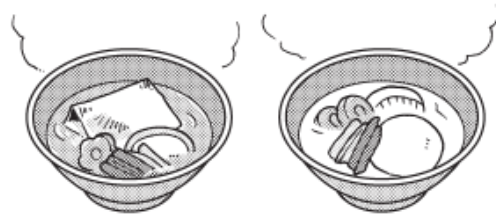
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり(五穀豊穰)、黒豆(まめに喜らせる)などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



関東風

関西風

人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長(どんど焼き)の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



小豆がゆ

1月24日~30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まり、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



日	献立	紹介
26日 (月)	コッペパン・イチゴジャム 牛乳 くじらの竜田揚げ ポタージュスープ	【昭和初期の給食】昭和初期は、主食はコッペパンが主流でした。さらに、今では手に入りにくくなりましたが、当時は手に入りやすく安価なくじら肉がよく出されていたそうです。
27日 (火)	給食記念日おにぎり 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜の磯和え すいとん汁	【最初の給食】全国で初めて給食が始まった山形県の学校が出していた、おにぎり・鮭の塩焼き・野菜料理を出します。今回は自分でラップを使っておにぎりを作る、セルフおにぎりにしました。梅干しや鮭を入れて、おにぎりを作ってみましょう。
28日 (水)	千寿葱の焼き鳥井 牛乳 東京都の小松菜のごま和え 亀戸大根のみそ汁	【東京の食材給食】東京都の足立区千住で作られていた千寿葱を使った「千寿葱の焼き鳥井」と東京都産の小松菜を使った小松菜のごま和えや東京の亀戸で作っている大根を使ったみそ汁を出します。
29日 (木)	昔ながらの揚げパン 牛乳 キャベツのカレーサラダ ワンタンスープ	【戦後の給食】戦後アメリカから寄贈された小麦粉でパンを作り、給食が再開されました。そのときに、古くなったパンをおいしく食べられるように、また足りないカロリーを補おうと考えられたのが揚げパンです。
30日 (金)	フィッシュカツ丼 牛乳 鳴門金時のいとこ煮 ふしめん汁 すだちゼリー	【郷土料理】副校長先生の出身地の徳島県の郷土料理です。「フィッシュカツ」は近海で獲れた太刀魚やエソなどの白身魚のすり身にカレー粉や唐辛子、調味料を加え、パン粉をまぶして揚げたもの。徳島では「カツ」といえばトンカツのことではなく、「フィッシュカツ」を指すほど広く普及しています。