

# 給食だより 1月号

令和6年1月24日  
座間市立東原小学校  
校長 栗林 祥子  
発行者 桐生真理子



## 冬本番の寒さの時期が来ました。

さて、3学期の給食が始まり、数週間が経ちました。1月20日（土）に大寒（だいかん）と呼ばれる1年で最も寒さが厳しい時期がやってきました。この寒さは、節分の2月3日ころまで続くと言われていています。太陽が昇る時期も1年の中で1番遅いので、朝の目覚めが良くない人もいるかもしれません。そんな時期だからこそ、起きたら朝ごはんをしっかりと食べて、頭も体も目を覚まして元気に1日をスタートさせられるといいですね。

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

学校に来ると当たり前食べられる給食。いつから始まったのでしょうか？

始まりは明治22年（1889年）。山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちに昼食を出したのが給食の始まりです。

その後、戦争によって給食は中断…。

戦争が終わったあと、栄養不足の子供たちのために学校給食が本格的に始まりました。この当時はまだ日本は食料が少なく、外国の助けを受けて給食を出していました。

現在の学校給食の目的は、今までの栄養補給だけでなく、食事の重要性やマナー、食文化など、給食から様々なことを学ぶことができる、「生きた教材」としての役割があります。



**明治22年の給食**  
塩むすび・つけもの

**戦後の給食**  
コッペパン・シチュー・脱脂粉乳

**現在の給食**  
ごはん・魚の南蛮焼き、おひたし・豚汁・牛乳

その他  
行事食・郷土料理・世界の料理・地産地消など

# 1月の食育クイズ

冬はみかんのような「かんきつ系」のくだものがおいしい時期。小さくて皮ごと食べられるかんきつ系のくだもの名前は？

① きんかん  
② ぼんかん  
③ でこぼん

冬が旬のねぎは、甘みがたっぷり。白い部分が太くて短い、群馬県の特産品のねぎの名前は？

① 九条ねぎ  
② 万能ねぎ  
③ 下仁田ねぎ

来月2月3日（土）は節分です！

## 節分のおはなし

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆をまいて悪いことを追いはらい、福をよびこむ風習があります。

**豆**

豆には「悪いものを追いはらう力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

**恵方巻**

その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言でまわかしりして、健康を願います。

今年の方角は「**東北東**」です！

**いわし**

いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追いはらいます。



※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。