



令和8年1月8日(木)  
豊島区立朝日小学校  
校長 大島 史絵  
栄養士 ■ ■ ■

## あけましておめでとうございます。

新年とともにいよいよ最後の学期がはじまりました。年末年始はゆっくり過ごせましたか。休みが続くと生活リズムが崩れやすくなります。1月もまだまだ寒い日が続きますか、早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休むことを心掛け、リズムを整えましょう。

3学期も、おいしく安全で、食生活の手本としていただけるような給食作りに努めてまいります。よろしくお願いいたします。

## 日本のお食文化を楽しもう

日本では、1年の始まりであるお正月に、家族でおいしいものを食べて、その年の無病息災を願ってきました。特に、お正月の特別な料理といえば、「おせち料理」。みなさんの好きなおせち料理は何ですか？お正月ならではの、日本の食文化を楽しみましょう。

### りょうり おせち料理

おせち料理は、黒豆や田作り、煮しめや栗きんとんなど、様々なメニューが並びますが、実はそれらの料理には、意味が込められています。1年を元気に過ごせますように、作物が十分とれますように、長生きできますように…。みんなが1年を幸せに過ごせますようなどの願いが込められています。



### ななくさ 七草がゆ

七草がゆは、1月7日の「人日の節句」という日に、1年の無病息災を願って、食べられてきました。早春に芽を出す七草には、邪気を払う力があると信じられており、ごちそうが続くお正月の後に胃を休ませる役割があるとも言われています。



## 【今月の給食】

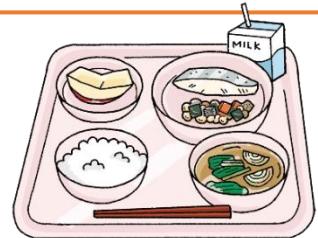
### 鏡開き給食

1月11日(日)は鏡開きの日です。鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げる、無病息災を祈願して食べる行事のことです。鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は未広がりを意味します。そこで、給食室からは、子供たちが元気にすくすく成長してほしいという願いを込めて、1月9日(金)に手作りのおもちが入った「雑煮」を提供します。

### 学校給食週間献立

1月24日～30日は、学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年山形県で始まり、それ以降、各地に広がってきました。今では、日本の給食は世界からも注目されています。それは、戦後の日本の子供たちの栄養状態を良くすることに、大きく貢献したからです。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、多くの人たちに理解を深めるために、全国各地で行われています。朝日小学校では、東京都の食材を使った「地場産物献立」や昔の給食で提供されていた料理を取り入れた「なつかし給食」を提供します。

- ★1月26日：「すいとん」(昭和22年頃からの給食)
- ★1月27日：「揚げパン」(昭和30年頃からの給食)
- ★1月30日：「くじらの竜田揚げ」(昭和40年頃からの給食)



### 【給食用食材の主な産地(12月分)】

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	秋田県	こんにゃく	群馬県	えのき	長野県
	宮城県	しらたき		しょうが	高知県
卵	青森県	さつまいも	東京都	にんにく	青森県
	宮崎県	にんじん		ごぼう	
とり肉	北海道	だいこん	東京都	にら	茨城県
	茨城県	小松菜		もやし	栃木県
ぶた肉	岩手県	キャベツ	東京都	きゅうり	埼玉県
	群馬県	長ねぎ		セロリ	静岡県
鮭	北海道	かぼちゃ	北海道	みかん	和歌山県
しらす	和歌山県	じゃがいも		かき氷	
大豆	北海道	玉ねぎ		おにぎり	