



# ぱくぱく



家庭数配布



今年も残すところ、あとわずかとなりました。この1年は、どんな1年でしたか。

冬休みは、お正月に家族で過ごしたり、親戚の方と会ったりする人も多いのではないしょうか。手洗い・うがいをこまめにし、栄養バランスの取れた食事をしっかりと食べ、適度な運動、十分な休養を取りながら、元気に過ごせるようにしましょう！

年末年始の  
行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

**冬至** (12/22 ごろ) .....

かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

**大晦日** (12/31) .....

年越しそば



そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)



**正月** (1/1 ~) .....



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



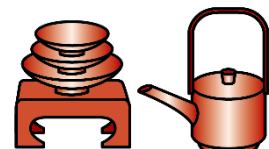
小豆雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



**人日の節句** (1/7) .....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

**鏡開き** (1/11) .....

お汁粉 歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



## 1月の献立から



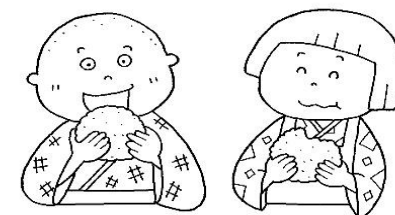
- 8日 始業式は、給食を食べてからの下校となります。新年最初の給食は、スパイスを使わずカレー粉でルーを手作りした、昭和レトロカレーライスです！
- 9日 人日の節句（7日）献立です。せり・なずな・すずしろで、七草のお茶漬けにします。
- 15日 16日は開校記念日です。開校記念日給食にしました。お祝い献立で開校記念日をお祝いしましょう！
- 19日 コロッケの中にランダムでウインナーとチーズを入れた「おみくじコロッケ」です。どちらの具が入っているかは楽しみです！

※24日～30日は全国学校給食週間です。地域のごはんでおかずを味わいます※

- ・ 26日 佐賀県の「さがびより」を炊きます。おかずは佐賀名物「いかいりシュウマイ」と「のっぺ汁」くだものは佐賀県産「クレメンティン」という名の柑橘を味わいます。
- ・ 27日 青森県産「はれわたたり」を炊きます。おかずは「十和田バラ焼き」と「ひつつみ」を作ります。
- ・ 28日 北海道産「ななつぼし」を炊きます。おかずは「ザンギ」と「北海道みそで作る石狩汁」です。
- ・ 29日 茨城県産「ミルクィクィーン」を炊きます。おかずはれんこんを使用して「れんこんバーグ」と、さつまいもたっぷりの「みそ汁」を作ります。
- ・ 30日 高南小学校のメインのお米秋田県産「あきたこまち」で「いぶりがっこ」入りタルタルソースをかけたフライと「きりたんぼ汁」を味わいます。

## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい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つけるために重要な役割を果たしています。



2025年12月の食材の主な産地は下記のとおりです。

米（秋田県能代市）牛乳（千葉県）JAS 有機たまねぎ（和歌山県 北海道）JAS 有機じゃがいも（北海道）JAS 有機にんじん（青森県 北海道）ごぼう にんにく（青森県）にんじん（千葉県 宮崎県）ねぎ（千葉県 青森県）ピーマン（鹿児島県）じゃがいも たまねぎ（北海道）もやし（栃木県）チンゲンさい（静岡県 茨城県）さつまいも セロリー だいこん（千葉県）きゅうり（埼玉県 群馬県）エリンギ えのき しめじ ブロッコリー（長野県）はくさい（茨城県）さといも（埼玉県）きやべつ（愛知県 茨城県）しょうが（高知県）はくさい（茨城県）さけ（チリ）えび（インドネシア）いか（ペルー）ホキ（ニュージーランド）あさり（中国）とりにく（岩手県）ぶたにく（群馬県）たまご（青森県）みかん（佐賀県・熊本県・愛媛県・三重県）みはや（熊本県）