



### 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でしょうか。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

**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。

**正月**(1/1~)



黒豆…健康	田作り…豊作
金運	れんこん…将来の見通し
伊達巻き…学業成就	里いも…子宝
エビ…長寿	数の子…子宝

**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。

**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)



#### お雑煮

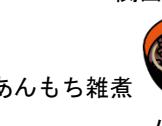
もちの形をはじめ、味つけ  
や具材など、地域によって  
大きく異なる。



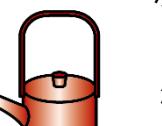
関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

#### お屠蘇

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



かがみびら

**鏡開き**(1/11)



お汁粉 岁神様へ供えてあ  
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

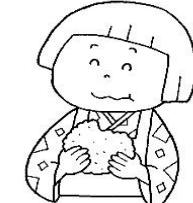
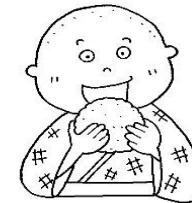
- 8日 始業式は、給食を食べてからの下校となります。新年最初の給食は、スパイスを使わずカレー粉でルーを手作りした、昭和レトロカレーライスです！
- 9日 人日の節句（7日）献立です。せり・なずな・すずしろで、七草のお茶漬けにします。
- 15日 16日は開校記念日です。開校記念日給食にしました。お祝い献立で開校記念日をお祝いしましょう！
- 19日 コロッケの中にランダムでワインナーとチーズを入れた「おみくじコロッケ」です。  
どちらの具が入っているかはお楽しみです！

※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「はれわたり」を炊きます。おかずは「十和田バラ焼き」と「ひつみ」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「ミルキークイーン」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「きりたんぽ汁」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、無償で一  
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）  
きゃべつ（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）