



# 給食だより

令和8年1月8日  
新座市立新開小学校  
校長 八代 剛  
栄養士 小林 文代

あけましておめでとうございます

新しい年がはじまりました。1月は寒さが一段と厳しくなり、体調をくずしやすい時期ですが、しっかりと食べて元気に過ごすことが大切です。13日から始まる給食では、体が温まる料理や、冬が旬の食べものをたくさん取り入れています。毎日の給食をしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。



## 1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親せきや友人が互に行き交い「仲むつまじくする」ことから名づけられました。新年に幸せを願うさまざまな行事があり、行事食がとても身近に感じられる月です。

### おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれの料理に願いが込められています。

### お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

### 七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、胃を休め、1年間の健康を祈ります。

### 鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

### 成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝いはげます日です。小学校では、「1/2成人式」を行うところもあります。

### 小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。

## 全国学校給食週間です(1月24日~30日)

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今はゆたかになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。



この機会に、給食が食べられることにあらためて感謝し、学校給食の役割について考えてみましょう。26日~29日は、昔の給食を再現した献立を提供します。お楽しみに・・・

## かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

### たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

### 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

### ビタミンA、C、Eをとみましょう！



愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜やくだもの、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

### 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の3食を起点により生活リズムをつくりましょう。