



令和8年1月号  
千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでは

新年明けましておめでとうございます。今年一年も、ぜひいい年にしたいですね。寒い日が続きますが、よく食べ、よく体を動かして夜はしっかりと休むように心がけましょう。健やかな心と体で、新しい年も様々な事に挑戦してもほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っています。どうぞよろしくお願いします。

## おせち料理について知ろう

みなさんは、お正月におせち料理を食べましたか？「おせち」は、かつて季節の変わり目である「節句」に食べていた料理のことですが、今では一番大切な節句であるお正月に食べるものだけを指すようになりました。どのような願いが込められているのか、また、どのような種類があるのかを見ていきましょう。

### 1年の幸せを願って

「おせち」は新年の幸運を願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。

### 元旦は煮炊きをしないから…

お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたため、保存の利く料理が中心になりました。

### 和食の技がつまっている

おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢の物」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

### 祝い肴

いわばおせちの“ミニマムアイテム”。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。



### 焼き物

メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

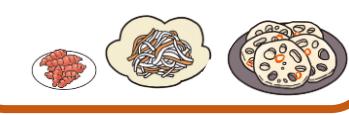


### おせちには大きく5種類の料理



### 酢の物

食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちよろぎなどになります。



### 口取り

昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻き、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。



### に煮しめ

おめでたい由来の根菜を中心につつの鍋で一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。



今月の給食目標  
食文化について知ろう  
学校給食の歴史を知ろう

毎月19日は  
「いただきます」の日

## がんばって食べようセレクトメニュー「いんげんまめ」 白いんげん豆のポタージュ VS. ポークビーンズ

2月のがんばって食べようセレクトメニューのテーマは「いんげんまめ」です。「白いんげん豆のポタージュ」「ポークビーンズ」のどちらが食べてみたいか、QRコードから是非、投票してください！！



1月13日(火)  
まで

## 学校給食のはじまり



1月24~30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の小学校で、家が貧しくてお弁当を持って来られない子どもたちのために食事を出したのが始まりといわれています。その後、戦争による食糧不足で一時的に中断したものの、戦後、外国からの支援物資で再開をすることができました。

現在では、給食は心身の発達や健康増進を目指すことはもちろん、教育活動の一環として位置づけられています。今月は給食の歴史やその役割についてもお昼の放送や動画でお伝えしていきます。

### 中学校2年生

### 家庭科献立紹介

1月より、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきます。栄養のバランスはもちろん、スポーツするために大切な栄養素や献立の彩り、味付けや調理工程など、様々なことに配慮しながら献立をつくりました。ここでは、今回選ばれた二人が、献立作成にあたりどんなことに気をつけたのかをご紹介します。

### 茂木 大起さん

洋食をイメージしてつくりました。邑楽中で人気のシーサーサラダを千代田中でも食べられるように選びました。4群(野菜・きのこ・果物)や5群(穀類・いも類・砂糖)、1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)を多くし、エネルギーを集中力のもとになるように工夫しました。

### 北尾 緊南さん

和食で統一しました。また、旬の食べ物を入れつつ、栄養のバランスを考えました。今回は勉強や部活を頑張る人たちにとって助けになる栄養素を中心に摂れるようにしました。旬であるキャベツはビタミンCが多く含まれており、筋力が上がり、けがや貧血防止にもなります。また、豆腐はビタミンB1が多く含まれているので、集中力も上がって受験生のお役にも立てると思います。

