



給食だより

1月号

令和8年1月8日
足立区立伊興中学校

新しい年の始まりです。約2週間の冬休み、ゆっくり過ごせたでしょうか。年末年始は 年中行事も多く、年越しそば・おせち料理・お餅などそれぞれの行事にちなんだ食事があります。食材や料理に含まれた意味を知り、伝統的な和食文化として、これからも受け継いでいきたいですね。

年の初めの行事食

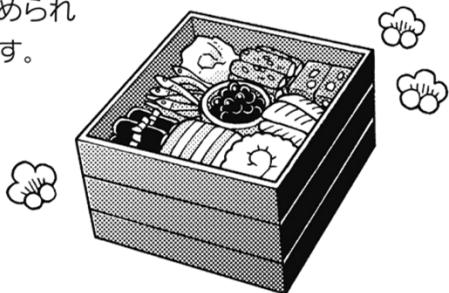
1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月

1月1日

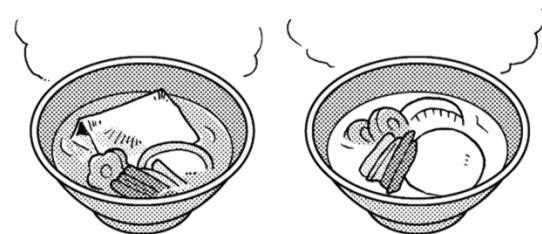
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穣）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



関東風

関西風

この他にも、1月7日は人日の節句、1月11日は鏡開き、1月15日は小正月、といった行事があります。

人日の節句といえば七草がゆ。春の七草を摘んでおかゆにし、おせち料理で疲れた胃を癒し、無病息災を祈ります。

1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。





©少年写真新番組2025

全国学校給食週間にちなんで、1月26日（月）は昭和30年代の給食でよく食べられていた“クジラ肉”を使った給食を提供します。

戦後の食糧難の時代、安価で、貴重なたんぱく源として食べられていたクジラ肉。日本近海はくじらの回遊路にあたり、かつては捕鯨大国でしたが、昭和45年頃から商業捕鯨が制限されるようになり、昭和50年頃からは価格が高騰し、徐々に学校給食のメニューから姿を消しました。

くじらは人間と同じ哺乳類であり、地球で最大の動物とも言われています。止まることなく、長距離を泳ぐことができる原因是、くじらの体内に「バレニン」といった抗疲労効果成分が含まれているからです。その他にも、高たんぱく・低脂質・鉄分豊富など栄養価が高い食材です。古くは縄文時代から食べられていたとされ、海からの恵みとして油や皮・骨まで余すことなく活用されてきたそうです。

食べ慣れない食材ですが、当時の時代背景や食事のありがたみに思いを馳せ、味わってみてください。

【献立】わかめご飯・くじらのケチャップ揚げ・ブロッコリー・すまし汁



昭和27年頃の学校給食
当時はパン食が基本でした

参考文献：全国学校給食推進連合会・日本捕鯨協会ホームページ

もりもり給食ウィーク

1月20日～1月23日の4日間、今年度2回目のもりもり給食ウィークを実施します。

素早く準備することで給食時間をしっかり確保し、食事の時間を楽しんでほしいと思います。詳しい目標などは給食委員会で決定後、お知らせします。



セレクト給食～スペaghettiソース編～

1月23日（金）はセレクト給食を予定しています。

各クラスの給食委員がアンケート・集計を行い、以下のような結果になりました。当日はクラスでスペaghettiを盛り付け、それぞれが選んだソースをかけて食べます。配膳は少し大変かもしれません、クラス全員で協力しましょう。楽しみにしていてください。

ミートソース 455人

クリームソース 200人