



1月の給食目標

しょくぶんか
食文化について知ろう！



日本人の心が育んだ食文化「和食」

四季折々の自然の恵みを大切に、暮らしの中で受け継がれてきた日本の食文化はユネスコの無形文化遺産に和食文化として登録されています。日本の食文化には、暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史が反映されています。日本の食文化を知り、大切にしていましょ。

行事食いくつわかるかな？

『四季食彩（川場村の伝えていきたい郷土料理と行事食）』
『ぐんまの食文化継承テキスト』より

1月 睦月（むつき） ・正月；おせち、お雑煮 ・七草；七草がゆ ・鏡開き；もち（鏡餅） ・小正月；小豆がゆ	2月 如月（きさらぎ） ・節分；節分豆、イワシ 豆腐汁（川場村） ・初午；初午団子	3月 弥生（やよい） ・ひな祭り；ちらしずし はまぐり ・春の彼岸；ぼたもち	4月 卯月（うづき） ・花祭り；お赤飯 ・お花見；草団子、草もち
5月 皐月（さつき） ・端午の節句；柏餅	6月 水無月（みなづき） ・田植え；煮しめ 炭酸まんじゅう	7月 文月（ふみづき） ・七夕；そうめん ・土用の丑；うなぎ	8月 葉月（はづき） ・お盆；おはぎ、うどん いなりずし
9月 長月（ながつき） ・重陽の節句；菊 ・秋の彼岸；おはぎ 五目ごはん（川場村） ・十五夜；月見団子、里芋	10月 神無月（かんなづき） ・十三夜；月見団子、栗	11月 霜月（しもつき） ・七五三；お赤飯 ・十日夜；だいこん ・えびす講；豆腐すまし汁 （川場村）	12月 師走（しわす） ・冬至；かぼちゃ ・稲荷祭；けんちん汁 （川場村） ・大晦日；年越しそば

ごはんを

にほんがたしょくせいかつ
日本型食生活をすすめよう！

日本型食生活とは・・・ごはんを主食としながら、主菜・副菜・汁物のそろった食事に、牛乳・乳製品やくだものが加わった、栄養バランスのとれた食事のことです。

副 菜

野菜、海藻、きのこを中心に、主食・主菜をサポート！『ビタミン』や『ミネラル』、『食物せんい』が含まれています。からだの調子をととのえます。

主 食

主に『炭水化物』が含まれており、体を動かすエネルギーのもとになります。

主 菜

メインのおかずです。魚、肉、たまご、豆類など『たんぱく質』を多く含む食品が使われます。体の筋肉、血、骨をつくる材料になります。

汁 物

野菜や海そうをたっぷり入れたら立派な副菜です。水分補給の役割があります。



学校給食について知ろう

がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり

写真：新潟県栄養教諭 佐藤美春先生

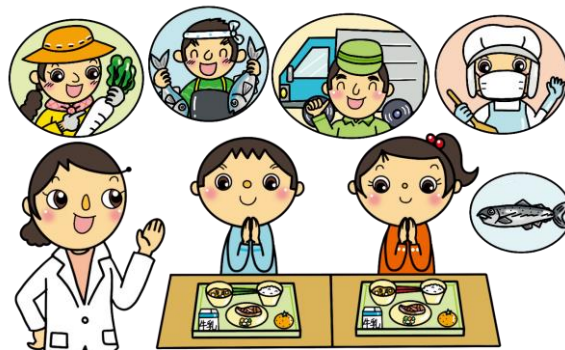


小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割



給食が始まった当時は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

1月の行事&記念日

3択クイズ



1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?

① 2本の指で つまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って 作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある この日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として 伝わるのはどのメニュー?

① カレー ライス ③ コッペパン、 トマトシチュー

② おにぎり、 焼き魚、 つけ物

こたえ

Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「スズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②[明治22年の山形県の給食]

