

食育だより



令和8年
1月号

(毎月19日は食育の日)

新座市立第二中学校
校長 小関 直
栄養教諭 加藤耕平

あけましておめでとうございます。年末年始は家族で食卓を囲むことができたでしょうか。2013年にユネスコ無形文化遺産へ登録された「和食」は、4つの特徴として(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、(2)健康的な食生活を支える栄養バランス、(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現、(4)正月などの年中行事との密接な関わりを挙げています。正月に感じた「和食」の良さを次の世代にも大切にしてもらいたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

◎お正月に食べられる料理を振り返ってみましょう◎

煮しめ



野菜や乾物を形が崩れないようにしてだしとしょうゆでやや濃い味に煮上げる。「見通しが利くように」とれんこん、また「子孫繁栄」や「家庭円満」を願って角のない丸いさといもが使われる。

紅白かまぼこ



どちらもおめでたい紅白の色で、細長く切ったなますはご祝儀袋の水引を表す。なますは魚や肉、野菜を刻み、主に酢で味付けして生で食べる料理。おせちでは白い大根と赤色が濃い「金時になじん」が使われることが多い。

紅白なます



金時になじん

えび



長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願う。

昆布巻き



「よるこぶ」とかけて幸せを願う。



れんこん



さといも (海老芋)

くわい



くわいは「芽が出る(めでたい・立身出世)」。数の子は「たくさんの子に恵まれるよう」と願う。

数の子



くりきんとん

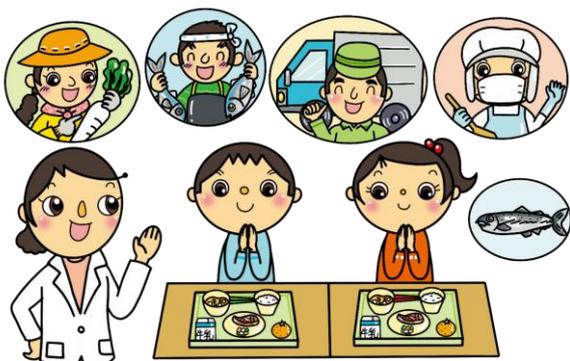


黄金色から財産や富を得ることを願う。くりは「勝ち樂」ともいい縁起のよい食べ物。「金団(きんとん)」はさつまいもで作る。

全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

学校給食の役割



給食が始まった当初は、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で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。

学校給食のはじまり



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)の小中学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこら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。



