

しょく いく



# 食育 だより



# 1月



令和3年1月号  
愛知県立岡崎聾学校



## あけましておめでとうございます



今年も安全第一でおいしい給食を提供します。よろしくお祈りします。

楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ今年度最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染予防を徹底しましょう。

こんげつ もくひょう  
今月の目標

## 食の文化を考えよう



### 1月の行事 と食べ物



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられるさまざまな行事食があります。

1日～正月

### おせち料理 ・お雑煮



内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句

### 七草がゆ



7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

11日 鏡開き

### お汁粉



歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月

### あずきがゆ



あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

## 「鏡もち」と「鏡開き」



「鏡開き」とは、お正月に神様にお供えしていた「鏡もち」を下げ、それをいただく行事です。1月11日に行われるところが多いですが、地域によっては、違う日に行われています。

「鏡もち」を木づちなどで細かくして、「汁粉」や「ぜんざい」、「雑煮」などにしていただきます。



1年間、元気に  
すごせますように



神様におそなえした「鏡もち」をいただくことで、『1年間、病気をしないで元気にすごせますように』との願いが、こめられています。

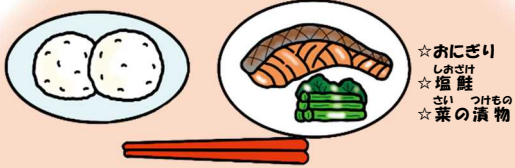


# 1月24日～30日は「全国学校給食週間」



学校給食は、成長期にある幼児児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、幼児児童生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

## 日本で最初の給食



明治22年(1889)に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

## 昭和の時代のなつかし給食



昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とどんなところが違うかな？

## 給食週間

本校では、1月25日(月)～29日(金)までを給食週間とし、特別メニューを実施します。



今年度のテーマ 「愛知県の冬が旬の食材・郷土料理を味わおう」「セレクト給食を楽しもう」

今年度は愛知県の冬が旬の食材がたくさん登場します。「この食材の旬は何か？」と考えながら給食を味わってくださいね。また、今年度もみなさんから募集した献立(冬が旬の食材を使った献立)が給食に登場します。お楽しみに！

1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
<p>〈愛知を食べる学校給食の日〉</p> <p>☆牛乳</p> <p>☆米粉ロール</p> <p>☆チキングラタン (幼稚園部 5歳 Aくん)</p> <p>おすすめポイント こんがりとした鶏肉がソースのうま味になります！</p> <p>☆ポトフ (中学部 2年 Bさん)</p> <p>おすすめポイント 野菜を切って、炒めることで</p>	<p>〈思い出の料理〉</p> <p>☆牛乳</p> <p>☆鯛めし(中学部 A先生)</p> <p>☆じゃこてん (中学部 B先生)</p> <p>☆ほうれん草のきのこ和え (小学部 6年 Cくん)</p> <p>おすすめポイント なめたけの味だけなので、とても簡単にできます。</p> <p>☆にゅうめん (幼稚園部 C先生)</p>	<p>〈セレクト給食〉</p> <p>☆牛乳</p> <p>☆ごはん</p> <p>☆あじフライ または ポークヒレカツ</p> <p>☆即席ザワークラウト</p> <p>☆卵とわかめのすまし汁</p> <p>☆チョコプリン または いちごプリン</p>	<p>〈愛知県の郷土料理〉</p> <p>☆牛乳</p> <p>☆名古屋コーチン丼</p> <p>☆れんこんの煮酢和え</p> <p>☆赤だし(なめこ汁)</p>	<p>〈愛知を食べる学校給食の日〉</p> <p>☆牛乳</p> <p>☆ぶたどん (小学部 2年 Dくん)</p> <p>おすすめポイント ごはんにかぼつと豚肉と具をのせるとおいしいです。</p> <p>☆大根ステーキ (高等部 1年 Eさん)</p> <p>おすすめポイント 大根がやわらかくてとてもおいしいです。大根ステーキを使って、チーズリゾットを作るのもおすすめです。</p> <p>☆白みそ汁</p>