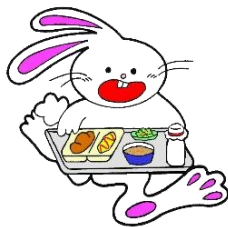




# もりもりつつしん

令和2年  
1月



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。寒さはこれから一段と厳しくなります。手洗い・うがいを忘れずに、給食もしっかり食べて、かぜに負けない元気な体を作りましょう。

給食センター  
キャラクター  
もりもりくん

## 正月料理

お正月は、新しい年を迎えられることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。給食では、9日に正月献立としてすまし雑煮・ぶりの照り焼き・紅白なますが出ます。

### おせち料理の由来

**かすのこ**  
かすのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

**田づくり**  
昔、いわしを田んぼの肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

**黒豆**  
まめで健康に暮らせますようにという意味があります。

**えび**  
腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

### 七草がゆを食べよう

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたき、おかゆに入れます。胃にやさしいおかゆは、お正月に色々な食べ物を食べた疲れをいたわる効果があります。



### 全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持って来ることができない子どもたちのために、おにぎりや焼き魚や漬物を出したことが始まりとされています。文部科学省では、給食の歴史を知り、食べ物を大切にする気持ちを育てるために、1月24日から30日を給食週間としました。今年度の給食週間では、給食によく出る身近な世界の料理をテーマに、アメリカ・韓国・インド・中国の料理が出ます。また、最終日には、食べられるものが少なかった戦後の給食によく出た「すいとん汁」が登場します。小麦粉で作った「すいとん」というだんごが入っています。

### 現在の学校給食

学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでした。しかし現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、さまざまなことを学ぶ教材としての役割を担っています。

### 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	