



# もりもりつうしん

令和4年  
1月号



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。  
楽しい冬休みを過ごせましたか？今の学年で過ごす最後の学期となりました。まだまだ寒い日が続くので、規則正しい食生活を心がけるとともに、しっかりと手洗い・うがいをして風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

## 1月の行事食

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。

### お正月



お雑煮



おせち

### 七草 (1/7)



七草がゆ

### 鏡開き (1/11)



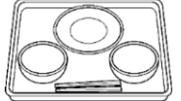
おしるこ

### 小正月 (1/15)



あずき

### 二十日正月 (1/20)



正月のお祝いの行事食  
すべて終了する日

## あなたの家の お雑煮は？



地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、さまざまです。  
中部地方をさかいに西日本では円満を意味する丸もちが多く、東日本では切って分けることができる角もちが多く見られるそうです。  
北海道には、もともと雑煮を食べる文化はありませんが、現在は全国各地から伝わったさまざまな雑煮が混在しています。香川県では、「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。

正月献立12日(水)  
●ごはん  
●すまし雑煮  
●ぶりの照り焼き  
●煮しめ  
●牛乳

## 1月24日から1月30日は

### 全国学校給食週間

学校給食の始まりは、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。戦争などの影響で中断されてしまった給食でしたが、戦後、再開を記念して設けられたのが「全国学校給食週間」です。  
今では、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための重要な役割を果たしています。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを持って食べましょう。

## 昔の給食はどんなものがでていたのでしょうか？

### コッペパン



揚げて砂糖やきな粉をまぶした揚げパンを出していました。

### ソフトめん



うどんとスパゲティの間のようなめん、ミートソースやあんをかけて食べました。

### ミルク



牛乳ではなく、牛乳からしぼうぶんを除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたものでした。

### クジラ



硬くて臭みが強いので、食べやすいように工夫して料理されていました。

おとうさん、おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃんにも  
給食の話聞いてみよう！

## 食べ物で体のしんから温まろう！

寒い時は、服を着こむよりも食事をして  
体の中から温めるのが1番

～ どんなものを食べたらいいの？ ～

### ●温かい料理を食べる

やはり温かいものを食べるのが効果的です。  
食欲が増し、体が温まって血行もよくなります。



### ●たんぱく質をとる

肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血管、体内の各器官をつくっている栄養素です。  
体の代謝にも関わっていて、体をじっくり温める働きがあります。



### ●香辛料を取り入れる

料理に風味を添える香辛料。唐辛子やカレー粉などの辛みのあるものや、しょうが、にんにく、ごまなどには、血行を良くして体を温めるほか、さまざまな効果があるといわれています。

