



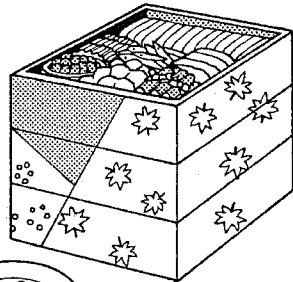


# 給食だより 1月号

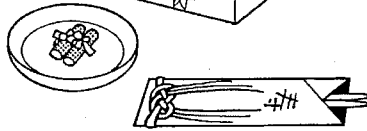
佐久市学校給食白田センター

みなさんはどんな正月を過ごしましたか？正月は、おせち料理やお雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れることのないように、早寝早起きをして規則正しい生活を心がけましょう！

## おせち料理の意味を知ろう



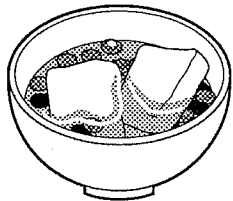
おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことでした。本来は五節句の時に作られていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



## 1月11日は鏡開きの日

地域や家庭によって違う **雑煮**

鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちはお汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。



雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

☆ 1月24日から1月30日は全国学校給食週間です ☆

## 学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

