

～七草(1/9 献立)～

1月7日(人日の節句)は、春の七草を入れた七草粥を食べます。七草とは「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」ことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われました。そのため、七草を食べることで、1年の無病息災を祈るようになりました。給食では、七草の一つであるだいこん(すずしろ)を使用した「だいこんサラダ」を出します。



～鏡開き(1/10 献立)～

1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えていた鏡餅を下げて、食べる行事です。神様にお供えたものをいただくことで、一年間病気にかからず過ごせると言われています。鏡餅は手や木槌で割り、お雑煮やお汁粉にして食べられます。給食では、「雑煮汁」を出します。



～小正月(1/15 献立)～

1月15日は小正月です。元日を中心とする「大正月」に対し、1月15日前後を「小正月」と呼びます。1月15日の朝には、米とあずきを炊いたあずき粥(十五日粥)を食べる習慣が広く見られます。あずきには古来より魔除けの力があると信じられ、無病息災を願う、晴れの日のごちそうとされています。給食では、あずき粥の代わりにあずきを使用した「あずきだんご」を出します。



～大寒(1/19 献立)～

1月20日は大寒です。小寒から立春までの30日間を寒の内といい、大寒はそのまん中あたり、1年間で最も寒い時季で、寒稽古など、耐寒のための色々な行事が行われます。また「寒仕込み」といって、寒気を利用した食べ物(切り干し大根、凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込むのに最も良い時期とされています。給食では、酒粕を使用した「粕汁」を出します。



全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子供を対象に無償で提供された昼食が始まりとされています。当時の献立は「おにぎり・塩鮭・漬物」で、その後全国各地へと学校給食は広がっていきました。

現在では、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、1月24日から30日を「全国学校給食週間」としています。



地域の食材を知ろう「ブロッコリー」



ブロッコリーは寒さに強く、秋から冬にかけてが旬の野菜です。沼田では、秋に栽培したブロッコリーを畑に残し、雪の下で春を迎えた物を食べることができ、青物の少ない春に嬉しい野菜です。



🔦まめ知識

ブロッコリーに含まれる、ビタミンCは、レモンよりも豊富で、美肌や老化予防、感染症予防に効果があります。