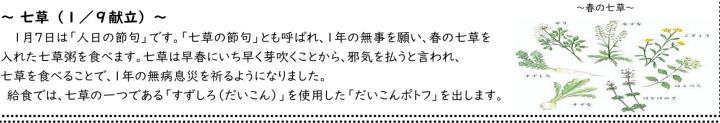
#### ~ 七草(I / 9 献立)~

|月7日は「人日の節句」です。「七草の節句」とも呼ばれ、|年の無事を願い、春の七草を 入れた七草粥を食べます。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、 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「すずしろ(だいこん)」を使用した「だいこんポトフ」を出します。



## ~ 鏡開き(|/|0献立)~

|月||日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えしていた鏡餅を下げて食べる行事です。 神様にお供えしたものをいただくことで、一年間病気にかからず元気に過ごせる事を願います。 鏡餅は刃物は使わず手や木槌で割り、お雑煮やお汁粉にして食べられます。

## 今月の学校給食「沼田の日」 ~地域の食文化を知ろう~

お正月や鏡開きに食べられる「お雑煮」は地域によって、入れる具材や味つけに違いが見られます。 沼田市の一部の地域では、豆腐を入れたお雑煮が食べられてきました。

今月の「沼田の日」の給食には、沼田市で作られた豆腐や、白菜を使用した「とうふ入り雑煮汁」を出します。 日本の大切な行事がたくさんある冬休み中に、それぞれの家庭の行事食も味わってみてください。



## ~ 小正月( | / | 5 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、米と小豆を炊いた小豆粥(十五日粥)を食べる習慣が広く見られます。 小豆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。



## ~ 大寒(1/20献立)~

1月20日は「大寒」です。一つ前の「小寒」から立春までの30日間を「寒の内」といい、「大寒」はその真ん中にあたり、1年の中で 寒さが最も厳しい時期で、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、この厳しい寒さを利用した 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。そして、厳しい寒さの中で育った食 材を食べると縁起が良いとされ、大寒の日に生まれた卵である「大寒卵」は、栄養価が高く、食べると一年健康でいられる縁起物とさ れています。給食では、「ひじき入り玉子焼き」と沼田市の酒蔵で作られた酒粕を使用した「粕汁」を出します。

## 全国学校給食週間(1/24~1/30)

給食では、小豆粥の代わりに小豆を使用した「小豆だんご」を出します。

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言われています。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、学校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。



# 中学3年生に「卒業までに食べたい給食メニューアンケート」を実施しました!

卒業が近づいている中学3年生に、残りわずかな給食時間を楽しみ、思い出に残してもらいたいと思い、「卒業までに食べたい給食 メニューアンケート」を実施しました。お答えいただいたメニュー全てを提供することはできませんが、希望の多いメニューを中心に、1月 から献立に取り入れていきます。楽しみにしていてください!

#### ♪ I 月の献立に取り入れたリクエストメニュー ♪

★アップルパン ☆もち

★豆腐

☆黒パン

★親子丼

☆だんご

★ほうれん草のごまあえ

☆ミルメーク

★白身魚・白身魚フライ

☆韓国料理

★豚キムチ

☆ホットドッグ

★ふりかけ ☆カニ(しゅうまい)

★ラーメン

☆きんぴらごぼう

★ソースカツ

こり かん かん でき いり かん でき でき 来月もお楽しみに