

令和7年度
1月 給食だより

沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

新年を迎え、1年のまとめの3学期に入りました。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れた生活リズムをしっかりと整えていきましょう。

1月の給食目標

食文化について知ろう!



日本人の心が育んだ食文化「和食」

「和食」はひとつの文化として、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。それは、世界中から、未来に残すべき大切な文化として認められたということです。実は、和食は料理や味といった「食」の側面だけではなく、日本ならではの四季折々のバラエティ豊かな食材や、おせち料理や一汁三菜など古くから受け継がれてきた食の伝統、「もったいない精神」からなるエコでサステナブルな考え方など、それら全てが和食を形づくっています。暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史が反映されている日本の食文化を知り、大切にしていきたいです。

行事食いつわかるかな?

『ぐんまの食文化継承テキスト』より
『ふるさとの行事食』

1月 睦月(むつき)	2月 如月(きさきざき)	3月 弥生(やよい)	4月 卯月(うづき)
<ul style="list-style-type: none"> 正月; お節料理、お雑煮 七草; 七草がゆ 鏡開き; もち(鏡餅) 小正月; 小豆がゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 節分; 節分豆・イワシ けんちん汁 初午; 初午団子 	<ul style="list-style-type: none"> ひな祭り ちらし寿司 ハマグリ 春の彼岸; ぼたもち 	<ul style="list-style-type: none"> 花祭り; お赤飯、甘茶 お花見; 草団子
5月 皐月(さつき)	6月 水無月(みなづき)	7月 文月(ふみづき)	8月 葉月(はづき)
<ul style="list-style-type: none"> 端午の節句; 柏餅、ちまき 	<ul style="list-style-type: none"> 田植え; 煮しめ ニシンの煮付け 炭酸まんじゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 七夕; そうめん 土用の丑 うなぎ 	<ul style="list-style-type: none"> お盆; おはぎ、うどん いなり寿司
9月 長月(ながつき)	10月 神無月(かんなづき)	11月 霜月(しもつき)	12月 師走(しわす)
<ul style="list-style-type: none"> 重陽の節句; 菊花、ナス 秋の彼岸; おはぎ 十五夜; 月見団子、里芋 	<ul style="list-style-type: none"> 十三夜 月見団子 栗、豆 	<ul style="list-style-type: none"> 七五三; お赤飯、千歳飴 十日夜; だいこん あんびん餅 	<ul style="list-style-type: none"> 冬至; かぼちゃ 大晦日 年越しそば

地域の食文化を知ろう!

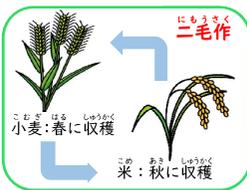
地域の気候風土の中で栽培された地場産物を調理し、それを食べることで受け継がれてきた「郷土料理」がそれぞれの地域にあります。

群馬県の「粉食文化」

群馬県では、冬でも快晴日数が多く日照時間が長いことや、からっ風、水はけのよい土壌など小麦づくりに適した気候条件から、秋に収穫された米の後に同じ水田で小麦を栽培する二毛作が行われてきました。そして、「おっさりこみ」「炭酸まんじゅう」「うどん」など小麦粉を使った料理を食べる「粉食文化」が発達・定着していきました。

沼田市でも「だんご汁」が郷土料理として受け伝えられています。

給食にも郷土料理を取り入れ、これからも継承していければと思います。



世界の食文化を知ろう!

1/20~22の給食に、タイ・ポルトガル・中国の料理を出します。どんな料理が興味を持って食べてみてください。

2026年2月6日から第25回オリンピック冬季競技大会がイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。世界に興味を持つ良い機会です。世界中には様々な食材や料理があり、その地域に根づいてきた食文化があります。食文化を知ることは、その国を知ることに繋がります。様々な国の食文化に関心を持ってみましょう!



学校給食について知ろう

1月24日は「学校給食記念日」で、この日から一週間は「全国学校給食週間」です。給食の歴史を振り返り、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについて改めて考えてみましょう。

学校給食のはじまり



小學校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小學校給食が始まった当時は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

学校給食の役割



沼田市では、昭和23(1948)年12月、川田小学校で初めて学校給食の提供が行われました。当初は補食給食で野菜持参、週3回、月額30円でした。

今では、多彩な食材を組み合わせて、子どもたちの食経験を増やす工夫もしています。

今も昔も、「子ども達のために、安全で安心な、より良い給食を…」という込められた気持ちは変わりません!

昔から冠婚葬祭で食べられてきた大切な料理の一つです。

給食レシピを作ってみよう! ~ しらあえ(1/13 献立) ~

<材料(4人分)>

- ほうれん草 1/2把(約100g)
- にんじん 1/5本(約40g)
- こんにゃく 1/5枚(約40g)
- 木綿豆腐 1/2丁(約150g)
- ★ すりごま 大さじ2
- ★ さとう 大さじ1
- ★ しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- 野菜をよく洗い、切ります。(ほうれん草:3cm幅、にんじん:千切り)切った野菜は色よく茹で、冷まして水気をよく絞ります。
- こんにゃくはほそ切りにし、茹でてあく抜きをします。
- ビニール袋に水気を切った木綿豆腐と★の調味料を入れ、豆腐がなめらかになるまで、手で混ぜ合わせます。
- ③に①・②を入れて混ぜ合わせて完成です。