

# 給食だより 1月

令和7年12月24日  
足立区立第六中学校  
校長 葛木 有紀  
栄養士 町田 瑞季  
田島 洋

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

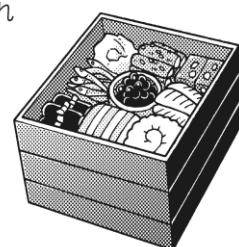
## 年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月 1月1日

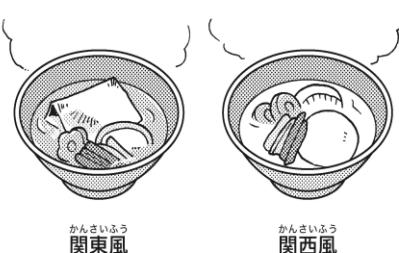
### おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穣）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



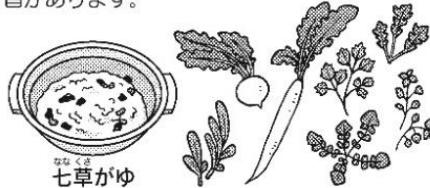
### 雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



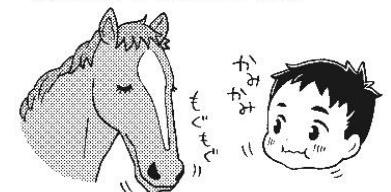
小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



## 今年は午年 よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



## エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に中学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。



## クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



①多くの鏡が鏡のようにつるつるだから  
②古代の銅鏡に形が似ているから

## 12月のオススメレシピ

### 作り方

#### <ピザトースト>一人分量

- ・食パン…1枚
- ・ベーコン…1枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ピーマン…1/2個
- ・マッシュルーム…好みで
- ・にんにく…少々
- ・油…小1
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・トマトケチャップ…小1 1/2
- ・トマトピューレ…小1
- ・オレガノ…少々
- ・ウスターソース…少々

③最後にピーマンを入れる。

④食パンの上に③の具をのせ、チーズをかけ

てトースターで焼き、完成！

