



七尾市立朝日小学校
令和5年1月号

1月の給食目標 「給食について考えよう」



あけましておめでとうございます。今年も安全で安心な給食をお届けできるように努めてまいります。
給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。
年末年始は、大人も子どもも夜ふかしや朝寝坊をしてしまいがちですが、みなさんいかがでしたか。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く生活リズムを元に戻しましょう。

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。学校給食の意義を考え、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするようになってください。
学校給食は成長期にあるみなさんの体の健やかな発達のための栄養はもちろん、味のバランスも考えて提供されます。子どもの時期にぜひ味わってほしい食品や料理を組み合わせ、身に付けたい望ましい食べ方や、未来に伝えてもらいたい食文化なども提案できるよう、栄養教諭・学校栄養士の先生が献立を考え、調理員さんが腕によりをかけて作ります。学校給食は、楽しみの時間であるだけでなく、準備から片付けまでを通し、先生や仲間と一緒にいろいろなことを学び、共に成長していく場なのです。

料理に込められた
願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元気）で喜らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物（書物）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。

行事食 鏡開き



神様におそなえした「鏡もち」をいただくことで、「1年間、病気をしないで元気にすごせますように」との願いが、こめられています。



「鏡もち」を、木づちなどでこまかくして、「しるこ」や「ぜんざい」、「ぞうに」などにして、いただきます。



1年間、元気に
すごせますように

感謝して食べよう



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

給食をつくる人



献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。

準備をする人



給食当番さん

給食のメニューをご家庭でも作ってみてください！

のと里山里海の恵みいっぱいの石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたく、栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさを考えたレシピを考案し公開しています。「七尾市学校給食」というキッチン名でレシピ検索サイト cookpad に公開中です。ぜひ作ってみてください！ 現在、67レシピ公開中です。



クックパッド
七尾市学校給食のキッチン

