

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

あけましておめでとうございます。
充実した冬休みを過ごせましたか?
新年最初の給食は、9日です。みんなが元気になれるよう、
美味しい給食を作りますので、3学期の給食も楽しみにしてくださいね。
給食を食べて、心も体もポカポカ温まりましょう!



おせち料理と七草粥

みなさんは「おせち」を食べましたか？

お正月に食べるお祝いの料理を「おせち」と言いますが、その歴史は古く、起源は弥生時代にさかのぼるそうです。季節ごとに自然の恵みに感謝して神様に供えたものを「節供」、その後、料理して食べたものを「節供料理」と呼んでいました。

中国から五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）の行事が伝わり、江戸時代には元旦や節句の日に「御節供」という宮中行事が行われました。

「御節供」で出されたものが御節供料理で、このうち、お正月に食べる料理が略され、「おせち」として江戸時代に庶民にも伝わったと言われています。

七草粥は1月7日の「人日の節句」に食べる料理です。

7日の朝に、7つの野菜を入れた粥を食べると万病を払い、1年を通して健康でいられると言われています。

ビニールハウスなどがなかった昔には、春の七草は冬に不足しがちなビタミン類を補う大切な供給源でした。

【七草粥の材料】

- 七草（せり、なずな、ごきょう、すずしろ、ほとけのざ、すずめの花、ごくべら）
- ごま油
- ごま
- ごま油
- ごま油
- ごま油
- ごま油

【七草粥のレシピ】

七草粥は、7種類の野菜を細かく切って、ごま油とごまを混ぜて粥と一緒に食べます。

全国学校給食週間（1月24日～30日）

学校給食は、明治22年に山形県の小学校でおにぎりと塩鮭、漬物を出したのが始まりとされています。戦争による食糧不足から一時中断されましたが、今では、全国の小学校で完全給食（牛乳・主食・おかず）の実施率は約99%！

温かい給食を食べられるのは、嬉しいですね。



今月の献立紹介

9日(金)



「七草あんかけごはん」（7日：人日の節句）・「いよかん」

令和8年最初の献立は、新しい一年の無病息災を願って、春の七草を使った（全ては使えませんが…）「七草あんかけごはん」を作ります。
そして、果物は「いよかん」！ 「いよかんを食べていい予感」！ 今年一年、みんなが元気に過ごせますように☆

20日(火)



かがみびら
鏡開き「おしるこ」

お正月には、お雑煮やお餅を食べましたか？
お正月に飾った鏡餅を下げて食べる「鏡開き」。
地域によって、11日、15日、20日と様々です。
お餅を「割る」と表現することは、縁起が悪いとされ、「開く」と表現します。
給食では、鏡開きにちなんで、「おしるこ」を作ります。

23日(金)



にほんあじ
日本味めぐり「群馬県」

「鶴舞う形の群馬県」と上毛かるたでうたわれる群馬県は、地図で見ると、鶴が東に飛んでいくような形をしています。
農業がさかんで夏・秋に収穫されるキャベツとこんにゃく芋の生産が日本一！
「おっさりこみ」は「煮ぼうとう」とも呼ばれ、体が温まります。
軽食として親しまれている「焼きまんじゅう」のたれには、黒砂糖を使ってコクを出します。

26日(月)



きょうわこく
ワールドランチ「セネガル共和国」

セネガル共和国は、大西洋に面したサハラ砂漠の西南端にある国で、農業と漁業が盛んです。
イスラム教徒が多いことから、料理に豚肉を使わず、海に面している地理的特徴を生かして、魚を使った料理が好まれています。
カレーのような感覚で親しまれている「チエブ・ジエン」は、魚を使った炊き込みごはんです。この他、レモン風味のモロッコ風マッシュポテト「ジャラダ・バタータ」、と「青えんどう豆とキャベツのスープ」を作ります。

27日(火)



いといと
小なお菓子屋さんを営む「ルルとララ」

ある日、小さな妖精が現れて、女王様の誕生日パーティーで食べる「食べられる宝石」と、注文を受けました。さて、何色の宝石ができあがるでしょうか？