

1月



# 給食だより

令和7年1月 さいたま市立三室中学校

1月24日～30日は

## 「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにきりと野菜や魚の塩漬けを出したことがはじまりとされています。その後各地へ広がっていきまが第二次世界大戦のため中断されました。戦後、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で給食が再開され、この日が記念日となりましたが、この日は2学期の終わりで給食がないため、翌月の1月24日を記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

### 感謝して食べよう!!

★みなさんのもとへ給食が届くまでには、



数え切れないほどたくさんの方々にお世話になっています★

いただきます。



ごちそうさま。



『いただきます』の言葉の意味

「いただきます」は、「あなたの命をいただきます」という意味です。食べ物は、それぞれ命を持った動物や植物です。その大切な命をいただいて、私たちは自分の命をつないでいるのです。食べ物を無駄にすることは、その命を粗末にすることになります。命の大切さをかみしめ、食べ物を大切にすることを育てましょう。「いただきます」の挨拶をして、食べ物に感謝の気持ちを表しましょう!

『ごちそうさま』の言葉の意味

「ごちそうさま」は、「馳走」という言葉が語源になっています。「馳走」とは文字通り、「走り回る」「奔走すること」です。つまり「ごちそうさま」は私たちが食事をとることができるように駆け回ってくださった、さまざまな人々に労をねぎらうという意味なのです。当たり前のように食べている毎日ですが、たくさんの方々のおかげで食べられることを忘れてはいけません。感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう!

**1月27日(月)は、学校給食週間と冬の読書キャンペーンのコラボ給食です!**

11月に図書館から発行した給食レシピ。その中で、紹介された『給食アンソブル』から、メニュー取り入れました。

- 黒糖パン
  - ABCスープ
  - チキンのフレーク焼き
  - 手作りゼリー
- お楽しみに!!

**1月28日(火)は、三室中学校ファームで収穫された大根を使用します!**

地域の方が日々、お世話をしてくださり、緑化委員のみなさんが収穫してくれる学校ファーム。1学期はじゃがいも、2学期は里芋、3学期は大根をそれぞれ給食で使わせていただきました。

- 味もよく、鮮度も抜群!!
- 大根のナムル



いよいよ高校入試がスタートしますね。



## がんばれ!受験生! がんばれ!三室中3年生!

しっかり食べよう!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか? 食事をきちんととることは、体調を整えると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要です。試験日の朝ごはんは特に大切です。当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。朝食を食べないで試験に臨むと途中で脳がエネルギー切れを起してしまいます。



参考資料: 食育フォーラム