



# 給食だより

令和8年1月 さいたま市立三室中学校

明けましておめでとうございます。今年もおいしく安全な給食を皆さんにお届けできるよう給食室一同努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## <1月のさまざまな行事と行事食>

1月は「睦<sup>むつき</sup>月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。また、行事食がとても身近に感じられる月です。

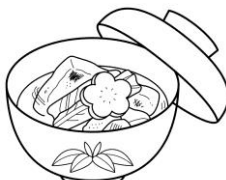
3学期初回の給食は、お雑煮と七草で1年のはじまりの行事食を盛り込みました。

### おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。1年を健康にそして幸せに過ごすための願いが込められています。

### お雑煮



お餅に具をあしらったお正月の祝い汁物です。地域や家ごとに作り方はさまざまです。

### 七草がゆ (1月7日)



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の「春の七草」を刻んで入れたおかゆを食べて、胃を休め、1年の健康を祈ります。

### 鏡開き



お正月のお餅を下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡餅を食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

### 成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝いはげます日です。小学校では「1/2成人式」もよく行われています。

### 小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くどんど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。

1月24日から30日は

## 全国学校給食週間

です

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。食べ物にあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。

三室中では、図書館とコラボして、くじら肉やソフトめん、脱脂粉乳を使った「昭和の給食」を再現した特別な献立を出します。ぜひ、昔と今の食生活の違いを考えてみてください。

いよいよ私立受験が始まります **がんばれ!受験生!**

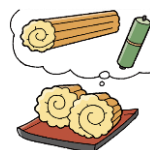


受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか?

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、記憶力や集中力がアップします。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。

しっかり  
食べよう!



### 学問への願いを込めた

#### 「だて巻き」

お正月に食べるだて巻きの形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。

