

1月の給食目標  
感謝して食べよう



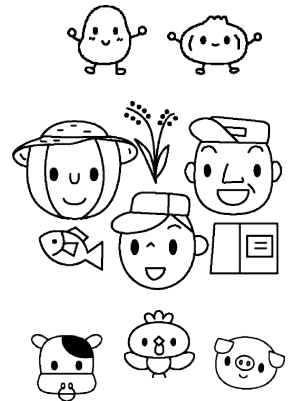
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

### 1月の給食目標 「感謝して食べよう」

「いただきます」の意味を考えたことがありますか？「いただきます」はただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味が込められています。食べるということは、他の生き物を殺すことで、私たちはその命によって支えられているのです。

「ごちそうさま」の「ちそう」は漢字で馳走と書き、「かけ走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、集めて運ぶ人、調理・盛り付けをする人などたくさんの方が関わって私たちの元へ届きます。

今、私たちが食べるものがなくて困ることはほとんどありませんが、世界の各地では多くの飢餓に苦しむ人々があります。日本では、毎年、食べ物の約10%が食べられるのに捨てられていて、日本人一人あたりにすると、毎日おにぎり2個分を捨てている計算になります。お店などが多く捨てているおちがちですが、半分は家庭から、「食べ残し」や「賞味期限切れ」として捨てられています。1月の残菜0運動を通して自分たちの「食」を考え、感謝の気持ちを忘れずに、心から「いただきます」、「ごちそうさま」を言えるようになるといいですね

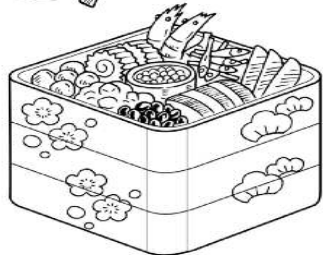


**かずのこ** かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

**黒豆** まめで健康に暮らせませよという意味が込められています。

**田づくり** 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

**えび** 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

### 冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。



**雑煮いろいろ**  
雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。