

1月給食だより

2026年1月

逗子市立沼間小学校

あけましておめでとうございます

冬休みは、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、冬休みも終わりました。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを取り戻しましょう。

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

新年最初の給食は・・・「お雑煮」です。

1月の給食目標



「風邪に負けない元気な体をつくろう」

風邪などの予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫力の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。ご家庭でも「風邪に負けない体づくり」に努めてください。

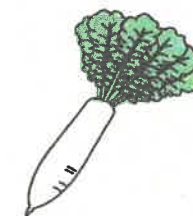


1月の給食



冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。給食では、肌荒れや風邪を吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、ミネラルをたっぷり含んだほうれん草や小松菜など、また、ビタミンCをたっぷり含んだ大根や白菜などの冬野菜を食べ、風邪に負けない体をつくってほしいと考えています。

14日(水)の給食「大根サラダ」



【材料】

大根 (1本1kgくらい)	1/2本
きゅうり (1本100gくらい)	1本
人参 (1本200gくらい)	1/4本
ホールコーン(固) 120g	1缶
シーチキン(油含む) 80g	2缶
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	適量
しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ2

【分量】

【作り方】

- ①大根、きゅうり、人参を千切りに切る。
- ②①を茹で、流水で冷やし、水を切っておく。
- ③★のドレッシングを作っておく。
- ④②とコーンとシーチキンを③で混ぜ合わせる。

* 味は、調整してください。

* 近隣のお店には、三浦で採れた大根が並んでいます。学校給食は、生野菜で提供できないので全て火を通してありますが、ご家庭では、近くで採れた旬の大根は、茹でずに塩もみして他の材料とドレッシングで和えてもおいしく食べられると思います。