



食育便り

2023年1月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？ 新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。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。給食センターも、おいしく安全で、食生活のお手本となるような給食づくりをしていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひいたします。

全国学校給食週間です！

1月24日～30日までの一週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は明治22（1889）年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食の実施の必要性が指摘されました。世界からも給食用物資の寄贈があり、昭和22（1947）年12月から学校給食は再開されました。世界からの善意に感謝の気持ちを改めて表すとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

中学校給食センターでは、全国学校給食週間に合わせて「兵庫と伊丹の美味しいものを知ろう」をテーマに兵庫県や伊丹市の地場産物をたくさん使った献立を提供したいと思ひます。献立表を見れば、どの食材が兵庫県産なのかわかるようになっています。地域の特産物にどんなものがあるのか知るために、この一週間は献立表をチェックしてみましょう。



食事のあいさつできていますか？

学校では給食の前後に「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをすると思ひます。学校以外でもあいさつができていますか？「いただきます」と「ごちそうさま」には、それぞれ意味があります。意味を知り、心をこめてあいさつができると素敵ですね。

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを走り回って材料を探し求めていました。走り回ることを「馳走」といい、その苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表す言葉が「いただきます」です。



おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日に食べた料理ですが、いまではお正月に食べるお祝いの料理のことを意味します。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願ひが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから豊作を願ひ、たたきごぼうは家がその土地に根付くように願ひて食べられます。

数の子・里芋・八つ頭



数の子、里芋、八つ頭は、どれも卵や芋の数が多いため、子孫繁栄を願ひて食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元気）で暮らせるように」と願ひて食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物（書物）に似ているので知識が増えるように、きんとんはお金持ちになりように願ひて食べられます。

昆布巻き・くわい・蓮根



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、蓮根は「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび

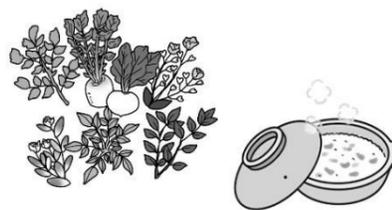


たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできまうように願ひて食べられます。

まだまだあるよ！1月の食文化

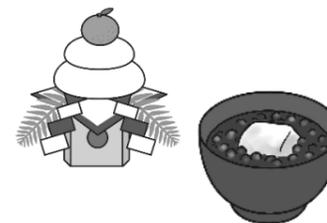
1月は睦月ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということから、睦月と言われています。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほろけのぎ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開き



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよいことばである「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。