



～保護者の方へ～

大田原市立  
紫塚小学校

令和7年1月



新しい年がスタートしました。今年も皆様にとって、良い年となりますことをお祈りしています。

1月には年始の伝統行事をはじめ、学校給食週間もあります。学校給食では、日本の食文化や伝統的な食べ物を児童へ知らせる絶好のチャンスとして、各地の郷土食を献立に取り入れています。お子様と一緒に献立表を御覧になってください。

## 1月は学校給食週間があります★

(参考) 給食&食育だよりセレクトブック 少年写真新聞社  
食育フォーラム1月号 健学社

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22（1189）年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により一時中断され、戦後は食糧も不足して、子供たちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子供たちの状況を知り、世界各国から脱脂粉乳や小麦など、支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになりました。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いや御苦労に感謝して食事をしてほしいと願っています。

## 大田原の古代米ごはん紹介

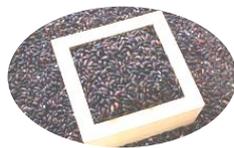
1月24日の与一くんランチは、大田原市制施行70周年の記念給食となり、**大田原市産の古代米ごはん**が給食に出ます。これは、湯津上地区の農家さんが作ったお米です。

昔、お赤飯は古代米を使うことが正統とされていましたが、いつしか生産者が減り、希少なものになってしまいました。現在は伊勢神宮が中心となり、保存と栽培を全国的に推進しています。

古代米は赤米、黒米、緑米、香り米と4種ありますが、ここでは黒米を中心に紹介します。

～古代米の特徴～

- ①玄米と比べても、含まれる栄養の種類や割合が多いです。
- ②黒い色のもと（アントシアニン）に高い抗酸化作用があり、免疫力を上げ老化しにくい身体をつくれます。
- ③常温でも日持ちがします。



大田原市産のお米を使用した**お米のババロア**も出ます！お楽しみに！

## 簡単！朝ごはんレシピ！

忙しい朝でも簡単に作れる、朝ごはんのレシピを紹介します。冬休み明けも朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

### ☆ねぎみそ☆

ねぎを切って混ぜるだけのかんたん常備菜です。火を使わないので、ぜひお子様と一緒に作ってください。

【材料（5人分）】

・ねぎ…100g ・みそ…大さじ4 ・かつおぶし…3g

【作り方】

- ①ねぎを小口切りにする。
- ②みそとかつおぶしを混ぜる。

※まとめて作っておくと、いろいろな味付けに使えます。

### 「ねぎみそ」のアレンジレシピ

#### ☆即席みそ汁☆

【材料（2人分）】

- ・ねぎみそ…大さじ1
- ・乾燥わかめ…1g
- ・熱湯…380ml

【作り方】

- ①汁椀に、ねぎみそと乾燥わかめを入れる。
- ②熱湯をそそぐ。



# きゅうしょくだより1月ごう

～じどうのみなさんへ～

むらさきづか  
小学校  
令和7年1月



あたら 新しく年がスタートしました。冬休み中も、早寝早起きをしてバランスの良い食事を朝昼晩と食べることはできましたか？今年も一年健康で元気に過ごせるよう、好ききらいせず何でも食べるようにしましょう。1月24日は「給食記念日」です。給食記念日が制定されるまでの歴史について勉強してみましょう。

## 給食記念日が制定されるまで・・・



めいじ 22年



やまがたけんつるおかし 山形県鶴岡市で、昼食をもってくるのでできない子供たちのために用意された「おにぎり、塩ざけ、つけ物」が学校給食のはじまりといわれています。

しょうわ 7年

がっこう 学校に來られない子や体の弱い子を救うために、全国各地で給食が始まりました。

しょうわ 19年



せんそう 戦争で食べ物が少なくなって米・みそなどを特別配給して給食が行われていましたが、しばらくして食糧不足のため給食中止となりました。

しょうわ 21年

12月24日

せんそう 戦争が終わり、外国から送られた脱脂粉乳や缶詰、小麦粉を使ったパンなどの給食が始まりました。



この日は冬休みと重なっていたため、1か月後の1月24日が「給食記念日」となりました。

給食記念日である1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。紫塚小学校では、1月24日（金）～30日（木）の5日間、「日本全国味めぐり」として、5つの地域の料理を出します。日本各地に、その地域の風土や人々の知恵から生まれた料理があります。給食で地域に伝わる味を味わってみましょう。

24日（金）・・・「与一くんランチ」

おおたわら 古代米ごはんが登場！！

27日（月）・・・「青森県献立」

イカメンチ・せんべい汁

28日（火）・・・「沖縄県献立」

豆腐チャンプルー・イナムドゥチ

29日（水）・・・「愛知県献立」

ひまずり(とりすき焼き)風うどん

30日（木）・・・「北海道献立」

ザンギ・直産子汁



## 大田原の古代米ごはん紹介

1月24日の与一くんランチは、大田原市制施行70周年の記念給食です！大田原市産の古代米ごはんが給食に出ます。これは、湯津上地区の農家さんが作ったお米です。

昔、お赤飯は古代米を使うことが正統とされていましたが、いつしか生産者が減り、希少なものになってしまいました。現在は、伊勢神宮が中心となり、保存と栽培を全国的に推進しています。