



1月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和7年度 家庭用

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

今年度も残すところあと3か月となりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



生活リズムを整えるために

寒い朝でも朝食をとると体が温まり、体と脳が目覚めますので、必ず朝食をとって登校しましょう。



おむすびの日



食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

◆一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** こ 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** ほうさく ねが 豊作を願って。
- たたきごぼう** かぞく かぎょう とち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** だて ま ちしき きょうよう み 知識や教養が身につくように。
- きんとん** きんうん めく 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** こうはく あか まよ しろう せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。



◆二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** しゅつせ 出世できるように。
- タイ** めでたい 語呂合わせ。
- エビ** ながい 長生きできるように。
- 紅白なます** こうはく あらわ 祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

- 里いも** こ 子宝に恵まれるように。
- れんこん** れんこん 将来を見通せるように。
- くわい** しゅつせ 出世できるように。
- 昆布巻き** こぶ まき 「よろこぶ」の語呂合わせ。

参考: 全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

朝日産	鶴岡・庄内産	県内産
月山ワイン 旬菜倶楽部 キャベツ・小松菜 大根・へら菜 たけのこ・人参 ねぎ・白菜・わらび	鶴岡産はえぬき・鶴岡産雪若丸 鶴岡産つや姫・鶴岡産有機米つや姫 牛乳・豚肉・卵・たら・ほっけ わらさ・鶴岡メンチカツ 酒・酒粕・干し椎茸 みそ・しょうゆ	米粉パスタ えのきだけ・なめこ りんご・マッシュルーム 豆腐・生揚げ・油揚げ 県産皮ごとれんこんシュウマイ 県産豚ももカツ

★今月の地産地消ウィークは19日～23日です。

学校給食レシピ

新たにレシピを追加しました。

