



# 1月 学校給食だより

鶴岡市藤島  
ふれあい食センター  
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

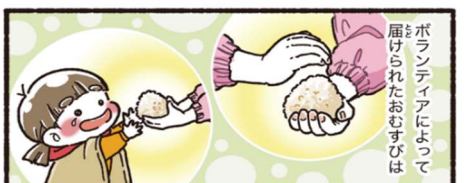
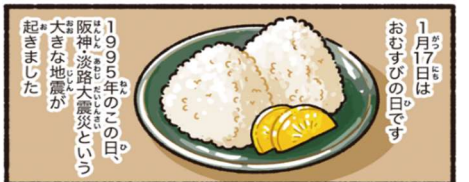


### 生活リズムを整えるために

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** こからめく 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 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** 知識や教養が身につくように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 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** しゅっせ 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** ながい 長生きできるように。
- 紅白なます** いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

- 里いも** こからめく 子宝に恵まれるように。
- れんこん** しょうらい みとお 将来を見通せるように。
- くわい** しゅっせ 出世できるように。
- 昆布巻き** 「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

ふじしまさん 藤島産	つるおか 鶴岡・庄内産	けんないさん 県内産
生揚げ 豆腐 油揚げ 平飼卵 大豆 じゃがいも ねぎ 山東菜 大根 小松菜 赤かぶ漬け	米(つや姫・雪若丸・はえぬぎ) 牛乳 みそ 豚肉 干し椎茸 だだちゃ豆 いなだ たら ほうれん草 ねぎ チンゲン菜 なめこ	やまこめもちりパン 米粉めん 豚肉 りんご マッシュルーム

★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。

