



1月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター
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 かそく 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 き 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 あか まよ しろ せいしゅう 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

鶴岡産	庄内産	県内産
- 米 (つや姫・雪若丸・有機米つや姫・はえぬき) - 麺・卵・大豆・わらさ・たら - 大豆製品 (みそ・生揚げ・豆腐) - 小松菜・人参・大根・チンゲン菜 - たけのこ・しいたけ・だだちゃ豆	- 牛乳 - ヨーグルト - 豚肉 - ねぎ - 切干大根	- 里いも・大豆 - りんご - もも - ラフランス - わらび - 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。

