



1月給食だより



江戸川区立下鎌田東小学校

令和8年1月8日(木)

校長 山本 浩一

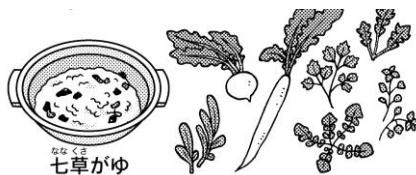
栄養士

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。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。まだまだ寒い日が続きますが、体調管理により一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしましょう。

としはじぎょうじしょく 年初めの行事食

人日の節句 1月7日

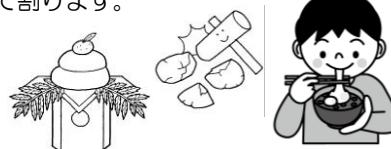
この日の朝に、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



©少年写真新聞社2025

かがみびら 鏡開き 1月11日

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。



こしょうがつ 小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やす日でもあります。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



©少年写真新聞社2025

1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。



©少年写真新聞社2025

今年は午年 よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



©少年写真新聞社2025

《ドレッシングポテトサラダ》1月23日(金)の給食のレシピ

【材料】(4人分)

- ・じゃがいも 240g(1と1/2口)
- ・にんじん 24g(1/5本)
- ・玉ねぎ 15g
- ・きゅうり 25g(1/4本)
- ・ハム 10g(1/2枚)

～ドレッシング～

- ☆玉ねぎ 10g
- ☆酢 10g(小さじ2)
- ☆さとう 3g(小さじ1)
- ☆塩 2g(小さじ1/3)
- ☆白こしょう 少々
- ☆サラダ油 15g(大さじ1)

【つくり方】

- ① 材料を切る。じゃがいも…小さく角切り、玉ねぎ…縦薄切り、きゅうり…輪切り、にんじん…いちょう切り、ハムは色紙切りにする。
- ② ドレッシングの材料の玉ねぎはすりおろすかみじん切りにする。ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、600Wのレンジに2分かける。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷ます。
- ③ じゃがいも、にんじん、たまねぎをそれぞれゆでて、水気をきる。じゃがいもは蒸してもよい。
- ④ ③の野菜を冷蔵庫で冷ましておく。
- ⑤ きゅうりはひとつまみ塩をしておく。水気をしぼる。
- ⑥ ドレッシングと野菜、ハムを混ぜ合わせる。

給食のポテトサラダはマヨネーズを使わずに作っています。手作りのドレッシングで手間がかかりますが、お家でもぜひ作ってみてください♪

