



# 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いいたします。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

1月は、正月や鏡開き、小正月など日本で受け継がれてきたさまざまな行事食があります。そこで、年初めの行事食を3つ紹介します。

### じんじつ せつく がつ か 人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、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

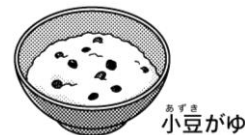
### かがみびら がつ にち 鏡開き 1月11日

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 がつ にち 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。  
学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



©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こ)
- ・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…いちよう切り、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♪

