



# 1月 給食だより



## まだまだあるよ! 1月の食文化



北空知圏学校給食センター

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

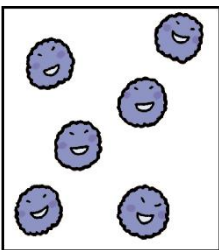
3学期に入ると、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

**手洗い達人** **盛り付け達人** **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

今年「たつ」年！  
給食の「たつ」人を  
目指そう

### 冬の食中毒

#### ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などをおこします。予防には右表のように手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う。
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する。

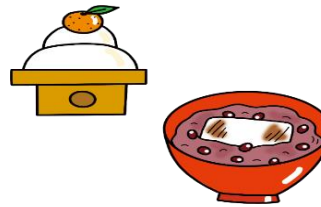
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月ということから名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

### 七草がゆ



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

### 鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちななどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がり縁起のよい言葉である「開く」を使います。

### 小正月の小豆がゆ



1月15日は小正月といって、無病息災を願う風習があります。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日にあずきがゆを食べる地域もあります。

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となります。

もともとは、おなかをすかせた子どものために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。ぜひこの機会に、家族で学校給食について話題にしてみてくださいね。

