



食育だより 1月号

令和3年12月24日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

いよいよ冬休みが始まります。クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますが、体調を崩さぬよう毎日早寝、早起き、朝ごはんをきちんと守りましょう。



1年の
始まりは

おせち料理を食べましょう



クジラ汁

塩クジラの薄切りを山菜や野菜と一緒に煮込んだしょうゆ味の煮もの。クジラが漁の神様として崇められていたことに由来し、「大物になる様に」と縁起を担いでいます。
 かつて捕鯨基地があった函館ならではの正月料理です。



紅白なます

大根の白は清浄、人参の赤は魔除けの意味があり、紅白で水引を真似ておめでたさを表しています。



きんとん

黄金色の財宝に例えられ、商売繁盛や金運をもたらす縁起物と喜ばれる。



田作り

昔、小魚を田畑に撒いたことから名付けられました。五穀豊穡を願う。



うま煮

たくさんの具材を鍋で一緒に煮るので、家族が仲良くいられます様にと願う意味があります。

親芋の根もとから子芋が出て育つので子孫繁栄を願うもの。
 さといも
 れんこん
 天に向かってまっすぐ育つので立身出世を願うもの。
 たけのこ
 ごぼう
 穴から先が見えるので明るい将来が見える事の喜び
 地中に深く根を張るので「延命長寿」の象徴。



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

給食の移り変わりを学び、自分の食生活について考える一週間にしてください。
 この期間は、函館高等支援学校からリクエストがあった献立をいくつか取り入れました。楽しい給食時間を過ごしてください。

学校給食の移り変わり

昭和22(1947)年1月

アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、缶詰のシチューなどで始まりました



・脱脂粉乳・シチュー

昭和27(1952)年

主なたんぱく源は肉ではなくクジラ肉でした。



・脱脂粉乳 ・鯨竜田揚げ
 ・コッペパン ・サラダなど

昭和52(1977)年

米飯の学校給食が始まる。



・牛乳 ・カレーライス
 ・果物 ・サラダなど

現在の給食の形になる



12月・1月の給食

21日 行事食「冬至」

「三色丼、あんかけうどん、かぼちゃいとこ煮」



野菜の摂取量が減り、ビタミン不足になりがちな冬期間。夏に収穫し、この時期まで腐らないかぼちゃは、昔の人々の貴重なビタミン源でした。粘膜を丈夫にし、風邪の予防に効果があります。

15日「揚げパン」

北海道立函館高等支援学校生徒会のリクエスト給食アンケートで堂々1位になりました。みなさんよく食べました。



24日行事食「クリスマス」

「ツイストパン、ほうれん草のシチュー、フライドチキン、ミニトマト、カップケーキ」でクリスマスを迎えます。



1月17日 「おせち料理」



「クジラ汁、うま煮、なます」で1年の始まりをお祝いしましょう