



令和6年1月1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

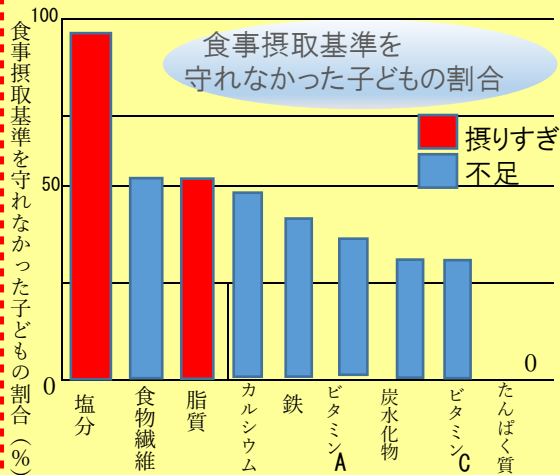
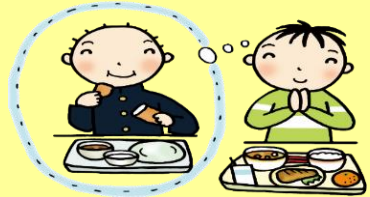
いよいよ新しい一年の始まりです。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。そして毎日健やかな心と体で過ごして欲しいと思います。

今年も安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間 1月24日～30日

明治22年山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を出したのが給食の始まりです。戦争中は一時中断されましたが、戦後再び給食が始まりました。その日を記念して、「全国学校給食週間」としています。



体格の向上という役割は、すでに果たしているように見える学校給食。しかし子どもたちの今と将来の健康を守るため食事摂取基準により近づいた栄養を摂っていかないとなりません。

塩分については、中学生の一日の目標量は、男子8g未満、女子7g未満です。これでも生きるために必要とされる量より多いのです。脂肪も摂りすぎる傾向にあります。

摂取する栄養については、ひとり一人が、しっかりと考えていかななくてはなりません。



おせち料理



1年の幸せを願って

「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句であるお正月の行事食のことだけを指すようになりました。



「めでたいことを重ねる」という意味で重箱に詰めます。

いわ ざかな 祝い肴	くちと 回取り	やもの 焼き物	すもの 酢の物	に 煮しめ
黒豆と数の子の他、田作りかたたきごぼうの三種がよく用いられます。	昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻など旨味を効かせた料理です。	たい、ぶり、えびなどめでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。	紅白なますや酢ばすなど食事の口直しで、赤く染めることもあります。	おめでたい由来の根菜を一つの鍋で煮るので家族円満を願います。

1年の始まりは「おせち料理」

道南の郷土料理

道南地方でニシン漁が盛んだった頃、岸までニシンを追い込んでくれるクジラは縁起物として崇められていた。豊漁を祈願し、正月に食べられてきた。



「くじら汁、松笠焼き、栗きんとん」で給食でも新しい一年を祝います。

くじら汁