

中学校給食通信

第95号

令和7年1月
摂津市教育委員会

あけましておめでとうございます！

新しい年を迎えました。年末年始のおやすみは楽しく過ごせましたか？楽しい行事の後は生活リズムや胃腸の調子が乱れやすくなります。食事や睡眠をしっかりと整えて、気持ち新たに元気な1年のスタートをきりましょう！

疲れた胃腸に「七草がゆ」。

1月7日は5節句のうちのひとつで、「人日（じんじつ）の節句」と呼ばれる年が明けて最初の節句です。行事食として春の七草が入った「七草がゆ」を食べる習慣があります。

5節句とは…？

1月7日：人日の節句
3月3日：上巳の節句
5月5日：端午の節句
7月7日：七夕の節句
9月9日：重陽の節句



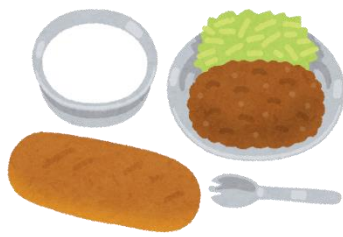
春の七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、これを食べて1年間の無病息災を願います。また、春の七草にはそれぞれ消化を促進するなど胃腸を健康にする栄養素が豊富に含まれています。温かく優しい味のおかゆは、年末年始で贅沢な食事を楽しんで少し疲れた胃腸の回復にもぴったりです。

全国学校給食週間

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食がより一層充実・発展することが目的とされています。今では当たり前となった学校給食ですが、今一度振り返り考えるきっかけにしてみてくださいね。



給食はどうして
始まったんだろう…？



今と昔の
給食の違いは…？



世界ではどんな
給食を食べている…？

2月のおすすめ！献立紹介

2月17日(月) ごはん コロッケ チンゲン菜のスパゲティ 野菜サラダ(柑橘ドレッシング)
いちごブチケーキ 牛肉たっぷりきのこSOYカレー 牛乳

リクエスト献立優秀賞第2弾は、「牛肉たっぷりきのこSOYカレー」です！名前の通りいつものカレーより牛肉をたっぷり使い、きのここと大豆で食べ応えも抜群なカレーに仕上がっています☆



2月28日(金) ごはん 八宝菜 なすとひき肉の春雨炒め きなこわらび餅 牛乳

最後のリクエスト献立優秀賞は、「なすとひき肉の春雨炒め」です。豆板醤を使用し、寒い冬にピッタリな身体の温まるピリ辛味が印象的です。

