

# 1月給食だよ



2026年1月8日  
町田市立鶴川第一小学校  
校長 小林 繁  
栄養士

あけましておめでとうございます。本年も安全安心でおいしい給食をお届けできるよう、給食室一同努めさせていただきますのでよろしくお願いいたします。1年間の総まとめとなる3学期も生活リズムを整えバランスの良い食事で、健康管理により一層気をつけていきましょう。

## ☆1月の給食☆

### ☆1月9日(金) 七草・鏡開きにちなんだ献立

1月7日は七草でした。「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」を春の七草と言い、一年の無病息災を願って七草粥を食べる風習です。

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えした「鏡もち」をいただく行事です。

### ☆1月15日(木) 小正月にちなんだ献立

1月15日は小正月です。小正月は古くはこの日までを松の内としていて、この日まで門松を飾っていたそうです。年明けうどんは元旦から15日までに食べるうどんといわれ、白いうどんに赤い色の具をのせるのが決まりだそうです。讃岐うどん協会がうどんの振興のために比較的最近始めた行事です。

### ☆1月26日(月)～30日(金) 全国学校給食週間給食

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割への理解を深め食育を推進することを目的としています。鶴一小ではこの週間に合わせ1月26日～30日の給食で学校給食の歴史を振り返る献立を実施します。鯨肉やソフト麺など現在では口にすることの少ない食材を使用しますので、楽しみにしてください。



## 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。



七草がゆ

## 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、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



小豆がゆ

## 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。

