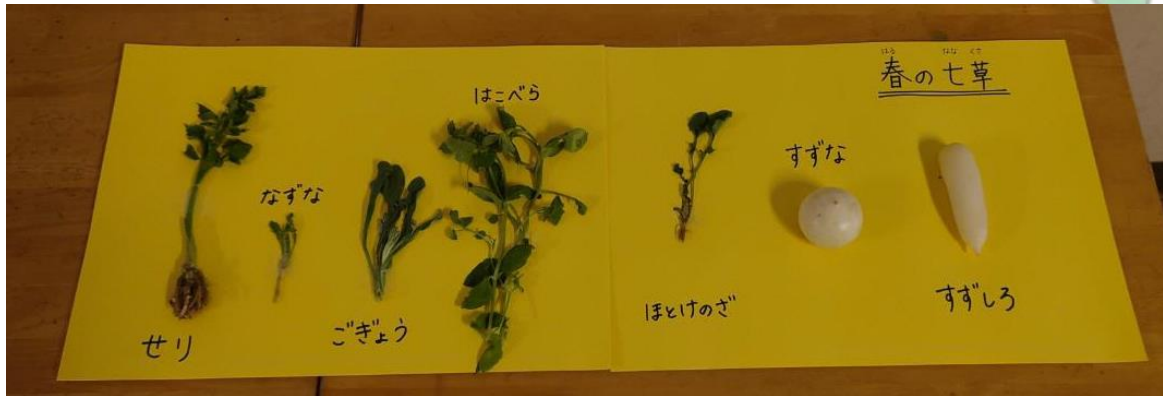


# 立野小学校の食育の取り組みをお知らせします



毎年恒例!

## 七草がゆ献立を

### 実施しています

立野小学校では、日本の伝統食である「七草がゆ」を中心とした献立を毎年実施しています。当日は、食文化を大切に、七草がゆを味わってほしいことなどを伝えました。

### 献立：七草がゆ 牛乳 肉じゃが 煮びたし みかん

食体験の一つとして、伝統食「七草がゆ」を味わってくれたらと思います。



「おかゆは苦手だけど、食べてみたらおいしかった」と言ってくれた子や「私、おかゆ好きなの、おいし〜と味わってくれた子もいます。」





**当日の「ランチメール」**  
 ランチメールは食に関する様々なことが書かれたおたよりです。毎日各クラスに配付し、給食時間に放送もして、各教室で食について学びます。この日のランチメールは、「七草がゆ」についてでした。  
 また、給食だよりでもお知らせし、日本の食文化を給食からご家庭へ繋げています。

**1月5日 給食だより** 令和5年1月23日 横浜市立立野小学校 校長 石川 秀子 栄養士 大竹 華子

新しい年になりました。行動規制のない年末年始でしたが、みなさんはどのように過ごされたでしょうか。今年も給食室一同、心をこめて、安全でおいしく、健康を支える給食作りに努めます。どうぞよろしくお願いたします。

**1月の立野小の独自献立について**

- 1月11日(水)に伝統食である『七草がゆ』を中心とした献立を実施しました。
- 1月18日(水)に1・3・4・6年生と5組のごはんを給食室で炊きました。
- 1月25日(水)のデザートのみかんから手作りぶどうゼリーに変更します。使用する材料は、100%ぶどうジュース、砂糖、寒天、水です。
- 1月27日(金)に2・5年生のごはんを給食室で炊く予定です。


**七草がゆを実施しました**

日本では、無病息災を願って、1月7日に七草がゆを食べる習慣があります。






おかゆは好き嫌いがわかれるので、残量は少なくありませんが、食文化を知ってほしい、大切にしたい、いろいろな食体験をしてほしいとの思いから、基準献立では実施されない七草がゆを、立野小の独自献立として、例年1月の給食開始日に実施しています。

**1月11日の献立**  
七草がゆ・牛乳・肉じゃが  
煮びたし・みかん

(給食だよりは令和5年度のものです)

**ランチメール**  
**1月12日(金)** 

きょうのこんだて	
主食	七草がゆ
主菜	肉じゃが
副菜	煮びたし
果物	みかん
牛乳・乳飲料	牛乳

 みかん	 煮びたし	
 七草がゆ	 肉じゃが	

**七草がゆ**

新しい年になりました。みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか。今日から給食が始まります。立野小学校では、毎年1月最初の献立を、特別献立の『七草がゆ』にしています。

1月7日に無病息災(病気にならず、健康でいること)を願って、春の七草を入れたおかゆ『七草がゆ』を食べる習慣があります。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

今年も健康に過ごせるといいですね。

(栄養士 大竹華子)

材料の種類と体内での主なはたらき		
黄(き) れつ、ちから 熱や力になる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだをよすし 体の調子をととのえる
ごめ じゃがいも あぶら さとう つきこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ななくさ だいこん かぶ たまねぎ にんじん もやし こまつな みかん

