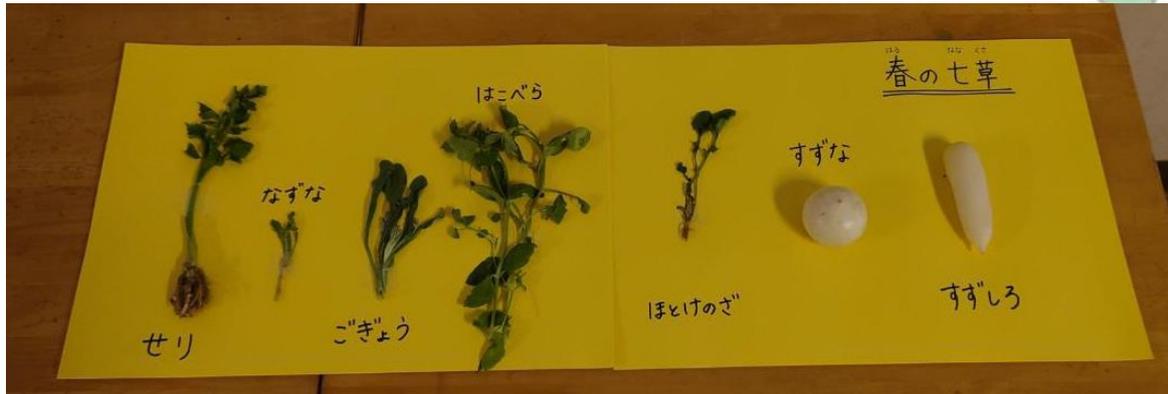


立野小学校の食育の取り組みをお知らせします



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。

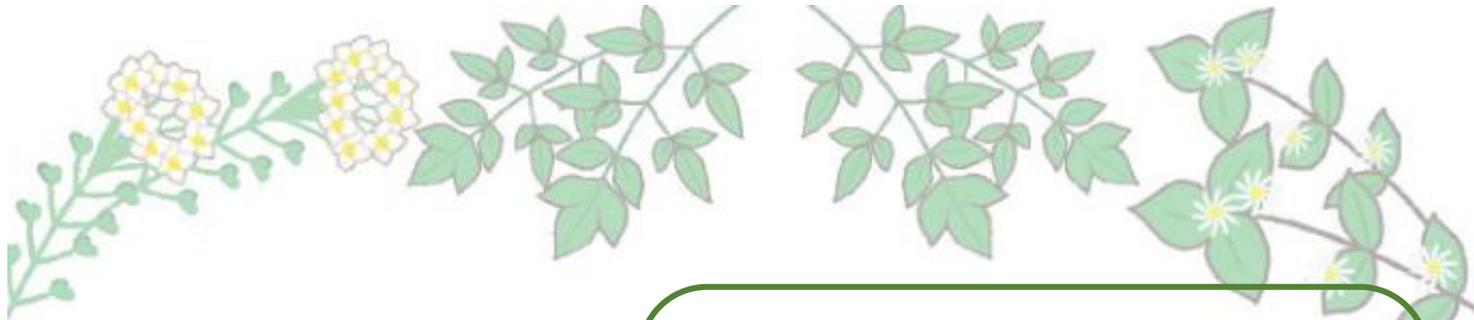
献立：七草がゆ 牛乳 肉じゃが 煮びたし みかん

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。

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・乳類類	牛乳



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。

(栄義士 大竹 幸子)

材料の種類と体内での主なはたらき		
黄（き） わやうから 熱や力になる	赤（あか） からだ 体をつくる	緑（みどり） からだよよし 体の調子をととのえる
こめ 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



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 幸子

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)

