



# 1月 給食だより

令和8年1月8日  
小金井市立東中学校

## あけましておめでとうございます 午

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日

1日を大切に過ごしてほしいと思います。



### 今年はうま年！



うまのように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうま味を感じよう！

## お年玉はもちだった！？

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



## 1月11日は鏡開き

(地域によって違いがあります)



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



## 12月の給食より…

図書委員コラボ給食！東中図書室にありますので、本も読んでみてくださいね！



「タスキメシ 箱根」より隠し野菜ハンバーグ  
みじん切りにしたごぼうやピーマンが入っている栄養  
満点のハンバーグです。

「吾輩は猫である」より手作りいちごジャム  
夏目漱石の大好物のジャムが登場しました🍓



「図書館のお夜食」よりままやの人参ごはん・  
荒く漬したじゃがいものポタージュ  
向田邦子さんが妹さんと営んでいた料理屋さん  
のメニュー。ごはんの具は、たっぷりの人参と  
油揚げだけのシンプルな炊き込みごはんです  
が、甘味があり深い味わいでした🥕



小金井市栄養士会が制作した食育絵本『えどこがねじる』が製本されました！

事の始まりは平成 30 年度。小金井市の地場野菜や東京都の食材を使用した、小金井市オリジナルメニューとして江戸こがね汁が誕生しました。時は流れて令和 5 年度。読書週間メニューに活用できる、江戸こがね汁をテーマにした絵本を作りたいと右も左もわからないまま、栄養士だけで絵本の制作に取り組み始めました。作り方はアナログで、セリフを印刷した画用紙に鉛筆で下絵を描き、夏休みに集合して、みんなで何十年ぶりだろう…と水彩絵の具で必死に色塗りをしました。完成したものをどう活用しようか?と検討した結果、データ化して読み聞かせ動画などにして、各校で子供たちに見てもらっていましたが、“本物の絵本にして子供たちに手に取ってもらいたい”という夢は捨てきれず…。そしてついに令和 7 年春 桜 東京小金井ロータリークラブ様に、絵本という形で寄贈をしていただけることが決まりました。打ち合わせを重ね、3 回の校正を経て、製本。12 月 12 日には東中学校にて絵本の贈呈式が行われました。

たくさんの方々の“子供たちのために”という共通の思いが絵本という形になったことはとても嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいです。絵本は市立小中学校や市立図書館などに配布されました。東中の図書室にあるので、ぜひ手に取って読んでみてくださいね♪



市内の栄養士さんの力作！登場キャラクターのぬいぐるみと江戸こがね汁♦



たくさんの子供たちに手に取ってもらえますように…！



ご出席された皆様、贈呈式を企画して  
くださった教育委員会の皆様ありがとうございました！