



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

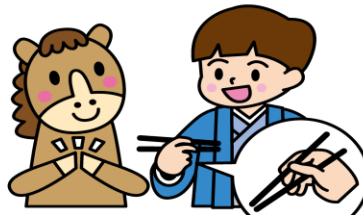
1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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のでしょうか。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・
荒く潰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ってみよう！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🌸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、贈呈式を企画して下さった教育委員会の皆様ありがとうございました！