



深谷市立深谷小学校
深谷幼稚園
令和3年1月6日

行事食を知ろう！

「鏡もち」と「鏡開き」

給食では、
12日に鏡
開き献立の
お雑煮です。

「鏡開き」とは、お正月に神様に
おそなえしていた「鏡もち」を下げ、
それをいただく行事です。1月11日に
行われるところが多いですが、ちいきに
よっては、ちがう日に行われています。
「鏡もち」を、木づちなどでこま
かくして、「しるこ」や「ぜんざい」、
「ぞうに」などにして、いただきます。



1年間、元気に
すごせますように

1月18日～22日

深谷小学校給食週間です！



1月18日から22日は、深谷小学校給食週間です。

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で始まり、全国に
広がっていきましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難で子供たちの栄
養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出
がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々から
の温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意
義を考え、その発展を期して、毎年全国的に学校給食週間が実施されていま
す。

この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化についてなど、さま
ざま取組が行われています。食べものや作る人々の思いに感謝し、食べるこ
との大切さについても考える機会としています。ご家庭でも、毎日の食事に
込められた思いや、食事の大切さについて、折にふれてお話ししていただ
ければと思います。

東京大学大学院 コロナ禍による食事調査のご協力ありがとうございました

今年度は、深谷小学校の3年生から6年生に、東京大学大学院の佐々木
教授による「コロナ禍休校時における家庭内の食事の変化に関する調査」
にご協力いただきました。全体の結果は、まだ大学からいただいていま
せんが、給食がある期間と、ない期間の栄養素摂取の違いを知ることが
できることは、これからの深谷小学校の食育指導に大いに役立ちます。

ご協力ありがとうございました。

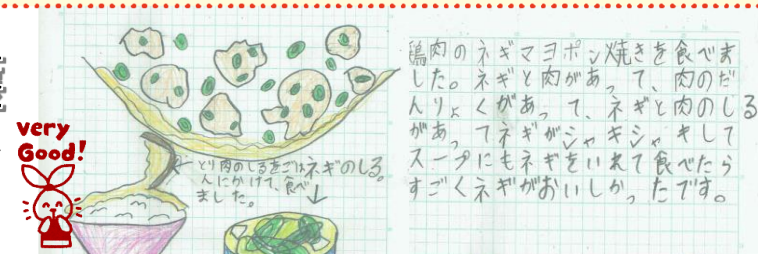
1回目の結果についての食に関する相談等ありましたら、栄養教諭佐々
木までご連絡ください。



神様におそなえした「鏡もち」をいただくことで、『1年間、病気を
しないで元気にすごせますように』との願いが、こめられています。

3年生深谷ねぎの収穫

12月16日、3年生が篠崎元校長先生ご指導のもと、
たくさんの葱を収穫しました。収穫したねぎで、給食
のレシピを作ってくれた金井さんを紹介します。
とてもおいしそうに作れたようすがわかりますね！



鶏肉のねぎマヨポン焼き

材料 (4人分)

鶏胸肉皮なし...200g 塩 こしょう...少々 マヨネーズ 20g ねぎ1/2本
ポン酢しょうゆ...大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさに切ります。
- 2 葱は小口切りにします。
- 3 鶏肉をマヨネーズ・ポン酢しょうゆ・塩こしょう・ねぎで混ぜて、下味をつけます。
- 4 オーブンで火が通るまで焼きます。(ねぎも肉にのせて焼きましょう)

*フライパンでふたをして、蒸し焼きにしてもよいです

ふかや園芸協会のみなさんから深谷ねぎのプレゼント！

ふかや園芸協会とは、深谷市内の農家の方々のグループです。市内29校の子供たちに、ブロッコリー・ほうれん草・
ねぎを無償でプレゼントしてくださっています。1月は、深谷ねぎを提供してください。深谷小学校では、27日の
給食で「ねぎめた」、「ふっかちゃんの絆焼き鳥」に使用し、子供たちに地場産野菜を紹介し、地産地消の大切さ
を伝えていきたいと思っています。今月もふかや園芸協会の方々に感謝して、いただきます！