学校給食ニュース 第31号

令和7年12月発行

令和8年度新中学1年生の皆様

中学校デリバリー給食についてのご案内

中学校給食は、1人分ずつランチボックスに入ったデリバリー方式で、小学校と同様相模原市の栄養士が、栄養バランスやバラエティに富んだ献立を作成しています!

対象

相模原市立中学校に通学する皆様

※相模丘中学校、中沢中学校、中野中学校、串川中学校、青和学園、鳥屋学園除く

登録

登録申請フォームから申請してください。

回答期限 ： 令和8年2月 1 日（日）まで

申請書を市のホームページか小学校から受け取り、中学校入学説明会時にご提出いただいても申請できます。欠席された場合は、令和8年1月30日（金）までに小学校へ提出してください。

※私立中学校等、申請後にデリバリー給食実施校以外に決定した場合は、学校給食課へご連絡ください。

※双子の場合、1つの端末から1人分のみ申請可能ですので、端末を変更するか申請書より提出してください。

小学校・中学校（デリバリー給食実施校を除く）、義務教育学校の皆様

11月分の口座振替予定日は 12月25日（木）です

振替日の前日までに口座の確認、入金等をお願いします。

小学校・義務教育学校前期課程	4,600円
中学校・義務教育学校後期課程	5,300円

※アレルギー、長期欠席、学級閉鎖、災害等により給食を食べなかった場合は、減額する場合があります。

今月の口座振替日はいつもより早いので、忘れずに入金をお願いします!

今月の注目トピック！

年末年始の行事食を大切にしよう！

大晦日（おおみそか）の風習！

毎月最後の日のことを「みそか」と言い、1年で一番最後の12月のみそかのことを、「大晦日（おおみそか）」と言います。大晦日には、年越しそばを食べたり、除夜の鐘をついたりする風習があります。年越しそばは、細くて長いそばの形から、「長生きできますように」という願いや、「その年の災い（悪いこと）を断ち切って、新しい年を迎えられますように」といった願いを込めて食べられます。
香川県など、うどんを食べる地域もあるそうです。

正月はもちを食べよう！

鏡開きは、神様へお供えしていた鏡もちを下げていただく日本の風習で、毎年1月11日頃に行います。正月期間中に供えていた鏡もちには神の力が宿っているとされます。お雑煮やお汁粉、揚げもちなどにして食べて、より良い一年のスタートダッシュを切りましょう！

縁起の良いおせち料理を食べよう！

昔から、1月1日の元旦には「年神様（としがみさま）」という新年の神様が、一年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるとされています。そのため、おせち料理は、年神様へのお供え料理であり、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあります。

だてまき

巻物（昔の書物）に
似ていることから、
知識が増えるようにという願い

栗きんとん

黄金に輝く財宝に
たとえて、
金運が上がるようにという願い

えび

お年寄りのように
腰が曲がった見た目から、
長生きできますようにという願い

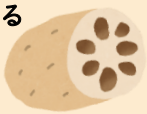
黒豆

黒色が邪気を払うことと、
まめに（健康で一生懸命に）
暮らせるようにという願い

田作り（ごまめ）

かたくちいわしを
肥料で使った
田畑が豊作に
なったことから、豊作への願い

れんこん



穴がたくさん開いている
見た目から、
将来の見通しが
良くなるようにという願い

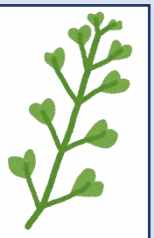
1月7日は七草の節句！

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を祈る風習です。七草をおかゆにして1年の無病息災（むびょうそくさい）を願う習わしは、奈良時代からあります。今のように簡単に野菜が手に入らなかった時代には、野に出る若菜（わかな）も大切な栄養源だったのでしょう。

せり

競り合うように生えることから、
「せり」と言われています。
競り勝つという意味があり、
受験などにぴったりの植物ですね。

なずな



「なでて汚れを取り除く」
という意味があります。
食べることで、解熱や利尿作用の効能が
あると言われています。

ごぎょう

ゴギョウとは、「人形」のことです。
これは、「仏のからだ」を表し、
縁起が良いものと
されています。

はこべら

「繁栄がはびこる」ことから、
縁起物とされています。
腹痛などの薬として
使われてきました。

ほとけのざ

仏様が座っている座のように
葉がつくことから、
「ほとけのざ」と
言われています。
胃を健康にしてくれる植物です。

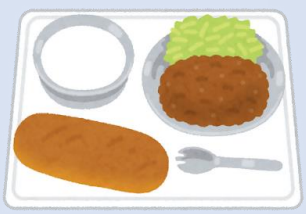
すずな

すずなとは、「カブ」のことです。
「神さまを呼ぶ鈴」という
意味があると言われています。

すずしろ

すずしろとは「大根」のことです。
「汚れのなき清白（すずしろ）」の
意味があります。

全国学校給食週間

1月24日から30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県の私立忠愛（ちゅうあい）小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりとされています。
献立は、塩さけ、おにぎり、漬物だったそうです。
現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
また、給食に牛乳が出るのは、カルシウムを豊富に含み、吸収率も高いためです。成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症（こつそしょうしょう）予防のために重要です。