

# 1月 給食だより



令和8年1月号  
青梅市立学校給食センター

## 人日の節句

1月7日の人日の節句は、桃の節句（ひなまつり）などと同じ、五節句の一つです。

七草がゆを食べることから、「七草の節句」とも呼ばれます。

七草がゆとは、春の七草を入れたおかゆのことで、これを食べることで一年の健康を祈るとともに、お正月のごちそうで疲れた胃を休めます。

給食ではおかゆを出せないので、代わりに春の七草のかぶ（スズナ）・大根

（スズシロ）と、数種類の葉野菜を入れた「七草雑煮」を出します。（小学校：13日 中学校：9日）



### 春の七草



七草がゆには、全種類を  
入れなくても大丈夫！  
手に入りやすいもので作ってみてね。



アレルギー用詳細献立表は右の二次元バーコードの読み込み、  
あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」  
にアクセスしてご覧いただけます。



市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボした  
コーナー。  
お家で楽しめるレシピや里山通信など  
を発信します。



イラストレーター  
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いてご活躍中です。絵本「まくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。