

# 1月給食だより



うめミルクちゃん



ウメモー

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。

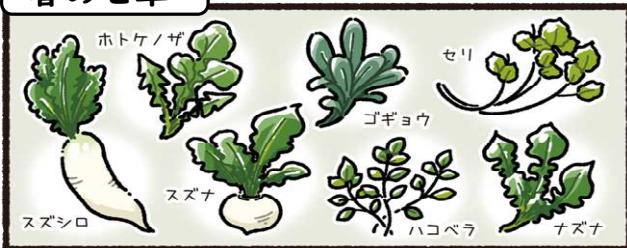
七草がゆとは、春の七草を入れたおかゆのことで、これを食べることで一年の健康を祈るとともに、お正月のごちそうで疲れた胃を休めます。

給食ではおかゆを出せないのて、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）



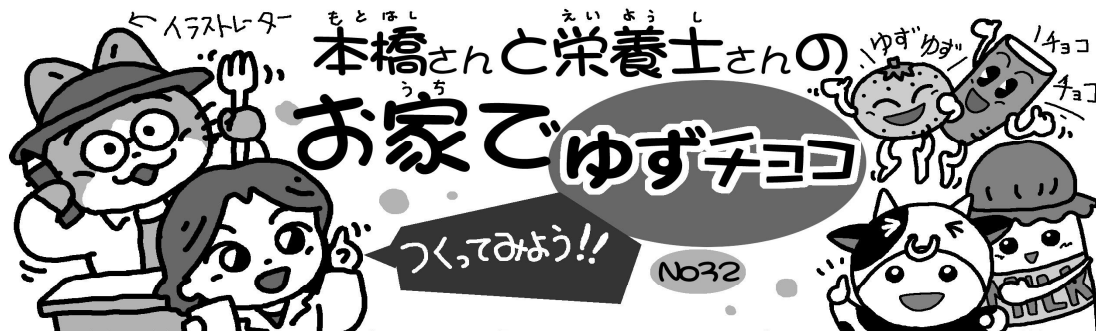
### 春の七草



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。



### ♡ゆずにチョコをコーティングお茶のお供です！

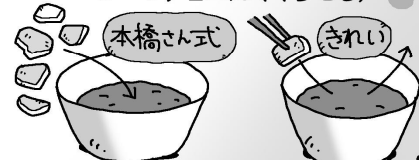
■材料  
ゆず1個分の皮  
お好みのチョコ 約100g  
（板チョコ2枚分）

③ クッキングシートで  
乾かし固まれば 完成！

●お道具  
クッキングシート  
お箸・湯せん用大小ボール

① ゆずの皮を適当な大きさに  
ちぎっておく。  
チョコを細かく砕いて  
湯せんをする。  
（50～55度でよく溶かす）

② ゆずの皮を溶けたチョコで  
コーティングする。  
（表面をきれいにするには  
一つ一つチョコにくぐらせる）



### 日本茶・紅茶・コーヒー のお供に！



本橋さん家では  
チョコは  
ブラックとか  
ミルクチョコ  
ですって！

### お家 シリーズ

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。

もとほし  
本橋  
靖昭先生  
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活躍中です。絵本「まっくら森」（サンマーク出版）は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」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。