



食育便り

長子配付

令和3年1月

白山市立北陽小学校



1月「かんしゃしてたべよう」

明けましておめでとうございます。今年の干支は丑(うし)です。牛は私たちの「食」を支える、貴重な存在です。例えば「牛乳」ですが、毎日の給食につきます。なぜかという、成長期に必要な、カルシウムとタンパク質が豊富だからです。カルシウムとタンパク質は、骨と歯を成長させ、イライラをおさえ、集中力を高めます。また、牛乳の他、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品もお勧めです。

好き嫌いをせず、生き物の命をありがたくいただき、丈夫な身体と、心を育みましょう。

おせち料理の意味を知っていますか？



田作り・たたきごぼう

いわしは昔、田の肥料に使われました。ごぼうは伝説の黒いめでたい鳥「瑞鳥」に見立て、どちらも豊作を願って食べられます。



たい・えび

どちらも赤く華やかな色をしています。たいは「めでたい」とかけ、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。



黒豆

黒には魔除けの力があるとされていました。そして「めで健康に過ごせますように」と願って食べられます。



だて巻き・きんとん

だて巻きは巻物に似ているので「知識が増えて頭がよくなるように」、きんとんは金に見立てて「お金に困りませんように」と願って食べられます。



昆布巻き・れんこん

昆布巻きは「よろこぶ」に、れんこんは「見通しがきく」と、縁起のよいものとして食べられます。



数の子・さといも・八つ頭

どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

1月26日～29日は
全国学校給食週間です

学校給食週間中には、白山市、野々市市、能登、金沢市の特産物を使った献立が登場します。お楽しみに！

白山めぐみん



26日 白山市

27日 野々市市

28日 能登

29日 金沢市



木滑なめこ



堅豆腐



ヤーコン



さざえ



とり野菜みそ



いしり



加賀蓮根



車麩

日本の『学校給食』は、今から約120年前の明治22年に始まりました。

山形県の忠(ちゅう)愛(あい)小学校というところで、お坊さんたちが貧しい子どもたちにおにぎりやたくわんなどを与えたことが、学校給食の始まりと言われています。

そして、戦争中に一時中断されていた給食が戦後に再開されたことを記念して全国学校給食週間はつくられました。この期間を通して、給食の歴史を振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事ができるみなさんになってほしいと思います。

