



令和7年 1月 8日

七尾市立石崎小学校

楽しく過ごした冬休みも終わり、新しい年が始まりました。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』と言われるように、この3ヶ月間はいつも以上に時間が早く過ぎていくように感じます。ここの一歩で自分の力を思いっきり出せるように、1日3回の食事を好ききらいなくとり、からだを動かして心をととのえ、健康第一に過ごしましょう。

**あけましておめでとう**

**新春食育かるた**

**あ** 朝ごはん、食べて始める  
元気な一日

**け** 健康な生活、食事、運動、よい睡眠

**ま** 「おいち」(は) 和の食材は健康の友

**し** 28 29 朝ごはんを毎日30回食べよう

**て** 手洗いをよくしてウイルスシャットアウト

**お** 「いただきます」の感謝を忘れず、いただきます

**め** 目の保養、感謝を示そう、食事のおこころ

**で** 伝統を受け継ぎ、食文化を守ろう

**と** 注意、食べ過ぎず、よく噛んで

**う** うんちを見て、しっかりと確認、自分の健康

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市で初めて実施され、全国各地に広がりました。第二次世界大戦が終わった後、食べ物がなく、子供たちは空腹と飢えに苦しんでいました。そんな日本の子供たちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶づめなどがおくら



れ、学校給食が再び始められたのです。『全国学校給食週間』は、この世界中の人々の温かい心に感謝し、学校給食が再開されたことを記念する週間です。

この期間を通して、給食の歴史をふり振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするのできる人になってほしいと思います。

## 食事のあいさつの意味を知ろう!

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？ 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、しっかりあいさつをしましょう。

● いただきます ●

山のでっぺんを「頂(いただき)」といいますが、昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かきこまっで頂戴したことから生まれた言葉といわれます。さらに食事で動植物の命を「いただいて」いること、食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。

● ごちそうさま ●

「ちそう(馳走)とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。毎日食事ができるかには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。

今月の給食  
じわもん

- 米 牛乳 豚肉 さごし ふくらぎ
- いか たまご 米粉 大豆 ねぎ
- にんじん さつまいも キャベツ
- 小松菜 チンゲンサイ 大根

