

食育だより



令和2年
1月号

令和2年1月8日

門前共同調理場

あけましておめでとうございます。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いたします。

1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。また24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通し、あらためて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事ができるようになってほしいです。



感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● お店の人の



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 給食をつくる人



献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。

● 準備をする人



給食当番さん

知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

七草がゆ



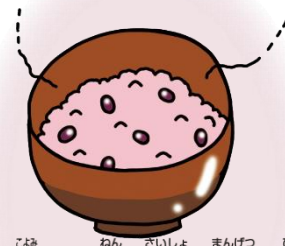
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

鏡開き



神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の白で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんと焼きなどがよく行われます。

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



愛称は「ビタミンE」。冬が旬の野菜や果物の、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点による生活リズムをつくりましょう。