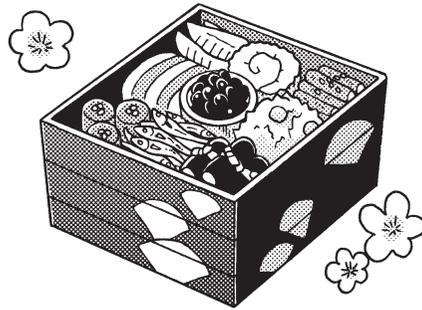


給食だより 1月

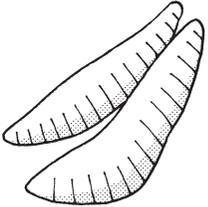
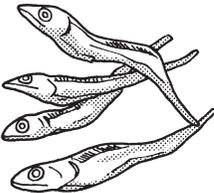
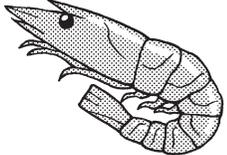
あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

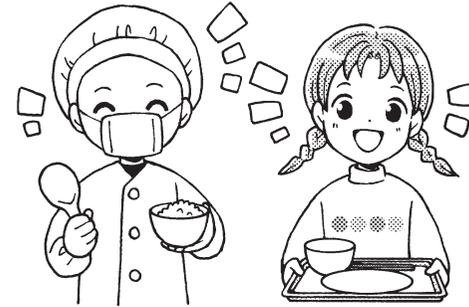
おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

<h3>黒豆</h3> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に喜らせるようにという願いが込められています。</p> 	<h3>数の子</h3> <p>にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<h3>田づくり</h3> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。</p> 	<h3>えび</h3> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> 
<h3>こぶ巻き</h3> <p>よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<h3>きんとん</h3> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> 

1月24日～30日は全国学校給食週間



学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ？

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため

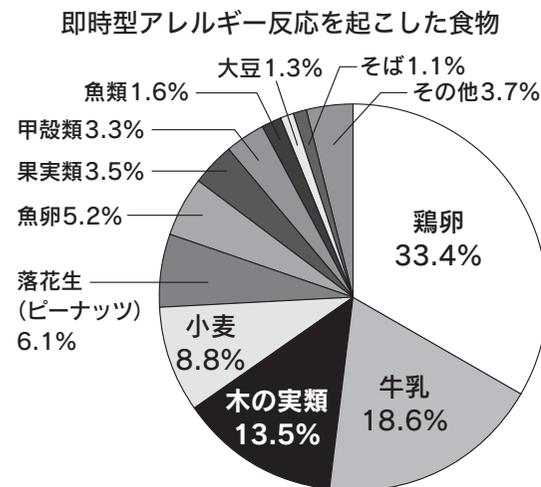


答え ①酸素を取り入れるため
れんこんは、土の中の地下茎の中で育ちます。水上の葉とつながり、穴を開けて酸素を取り入れる必要があります。

冬休みも規則正しい生活をしよう

冬休みなどに、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

Data で見える食育 ▶▶▶ 木の実類が食物アレルギー原因食物の3位に



消費者庁が行っている食物アレルギーの実態調査によると、2017年までの原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦でしたが、2020年には木の実類の割合が増加し、3位になりました。木の実類の中での原因食物としては、くるみが56.5%と最も多くなりました。こうした状況を受け、消費者庁は、加工食品のアレルギー表示の特定原材料にくるみを追加しました。

出典 消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より作成

参考文献 「日本の「行事」と「食」のしきたり」新谷尚紀監修 青春出版社刊ほか