



食育だより



平成30年度 1月号
—関市西部学校給食センター—

知っていますか？1月の食文化

1月は「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。
新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ



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、1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉



正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。

紹介します

10/17・12/18実施
給食試食会
in西部学校給食センター



昨年10月17日と12月18日に、市民対象の給食試食会を実施しました。1回目はごはん給食、2回目はパン給食を実施し、全部で26名の参加がありました。子どもや孫が食べている給食を食べてみたい、どんな所で作っているのか知りたいという様々な理由で参加がありました。まず、子どもたちに安心・安全な給食を提供するための衛生管理や給食センターの概要を説明し、実際に調理場で給食を作っている様子を見ていただきました。「おいしかったので家でも作ってみたい」、「薄味を心がけたい」、「衛生管理の大変さを知った」などたくさんの感想がありました。



おいさと健康と心の豊かさ

全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

クイズ

あなたも たべものはかせになろう？

食べ物三賢人が出題!

教養・文化

①おせち料理の黒豆には「1年間まめに暮らせますように」という願いがこめられています。では、「まめに暮らす」とはどういう意味でしょうか？

- 1 じょうぶで元気に暮らす
- 2 楽しく遊んで暮らす
- 3 毎日勉強して暮らす

サイエンス

②みなさんは「ペンペン草」という草を知っていますか。実の形が三味線のパチみだいで、根元を折ると、実がぶつかりあってかわいい音がします。このペンペン草、集めて食べることができるでしょうか？

- 1 食べられる
 - 2 食べられない
- ③私はだれでしょうクイズです。

・お正月のおせち料理に入っています。・黄金色をしていることから、金の塊を意味します。・「お金がたくさんたまりますように」という願いが込められます。・ぶつうはさつま芋とくりで作ります。・孫悟空が乗る雲のなまえに少し似ています。

こたえは、裏側にあります。

1月24日は、 学校給食の日

今年も1月24日がやってきたか... 1月24日? きゅうしよくほうやのたん生(なま)日(ひ)?

1月24日は、昭和21年に今のような学校給食が、日本ではじまったことを記念して定められた「学校給食の日」なんだ。

今から70年ほど前なんだ...

本当は12月24日にはじまったんだけど、学校が冬休みになるから1ヶ月おくらせて1月24日に定められたんだよ

すきらいが多くて給食でこまっている... ところで... 学校給食ってなんのためにあるのかなあ

学校給食の役わり... 栄養のバランスがとれた給食を食べて健康的な体を作る

みんなでお食(た)べることの楽しさや大(お)きさを覚(し)る

南(みな)大(だい)立(た)ちから学(まな)ぶ

旬(しゅん)の行(ぎょう)事(じ)食(じき) くみあわせてたべること

「学校給食の日」は、そんな給食の役わりをあらためて考えるための日なんだよ。

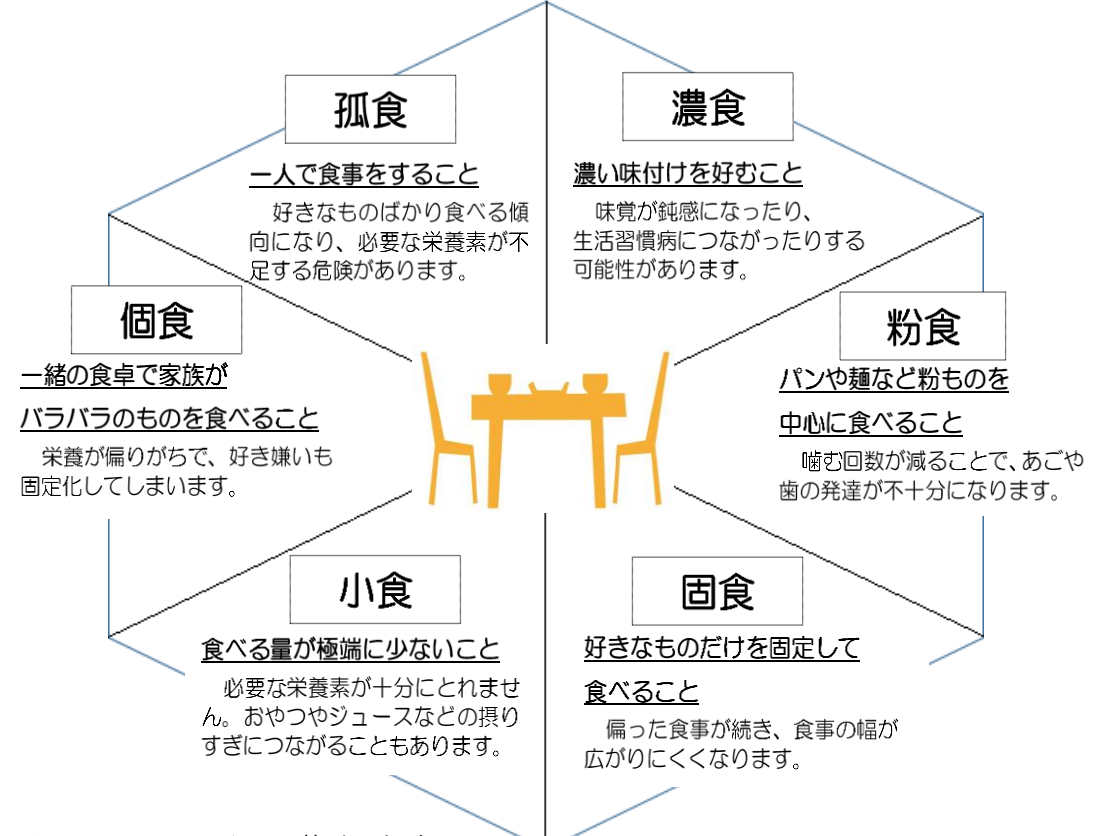
~家族と地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)~

ちょっと知りたい こ食(こじき)のはなし



「共食」に対して、一人で食事することを「孤食」といいます。「孤食」以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「こ食」がみられるようになってきました。様々な「こ食」は、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となっています。

▶ 家庭の食事は「こ食」になっていませんか？



▶ 団らんで心の豊かさを

家族で食卓を囲み、団らんの場をもつことは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらします。子どもの成長と発達の変化を日々観察することで、その変化にあった食事内容にすることも可能になります。

家族一人ひとりが忙しい毎日の中でも、みんなで食卓を囲む時間をできるだけ多くつくってほしいと思います。

おふくろばなし 七草がゆの巻

おふくろばな(おふくろばなし)に作(つく)るの? 七草(しちそう)がゆ(がゆ)です。

七草(しちそう)がゆ(がゆ)は、お正月(お正月)の朝(あさ)に食(た)べると、お正月(お正月)の毒(どく)を消(け)すといわれています。

七草(しちそう)は、せり、なずな、ごぼう、はこべら、ほしけだ、すずな、せり、なずな、ごぼう、はこべら、ほしけだ、すずな、せり、なずな、ごぼう、はこべら、ほしけだ、すずな

「七草がゆ」というのは... 1月7日は「人日の節句」として「1年間病気をしないで悪いことがおこらないよう原(はら)貞(まこと)日(ひ)なんだよ。この日に七草がゆをたべるのは、そんな原(はら)貞(まこと)い(い)をかなえるだけじゃなくお正月(お正月)の毒(どく)を消(け)す役(やく)わりもあるんだよ。

お正月(お正月)の朝(あさ)に食(た)べると、お正月(お正月)の毒(どく)を消(け)すといわれています。

七草(しちそう)がゆ(がゆ)は、お正月(お正月)の朝(あさ)に食(た)べると、お正月(お正月)の毒(どく)を消(け)すといわれています。

たべものはかせクイズのこたえ

①の答え: 1番 「まめ」とは、男をいわずにものごとに励む姿や体が丈夫で逞(たくま)しいことをいいます。なので「まめに喜(よろこ)ぶ」とは、「まじめに働(はたら)き、健康(けんこう)に喜(よろこ)ぶ」ということになります。黒豆(くろまめ)は大豆(とうふ)の一種(いっしゆ)で、黒(くろ)い色(いろ)は「アントシアニン」という色素(しよく)によるもの。黒豆(くろまめ)の黒(くろ)には魔(ま)よけやわざわいをさける力(ちから)もあるとされ、1年(いちねん)の幸(さい)せと健康(けんこう)、勤(こ)勉(べん)を願(ねが)って食(た)べます。

②の答え: 1番 「ベンベン草」は通称(つうめい)で、この草(くさ)の本名(ほんな)は「ナスナ」です。この名前(な)を聞いてピンと来た(きた)人はいますか? そうです。1月(いちがつ)7日(にち)におかゆ(おかゆ)に入れて食(た)べる草(くさ)の七草(しちそう)の1つ(ひとつ)です。ナスナは菜(さい)の花(はな)やキャベツ(きゃべつ)と同じアブラナ科(あぶらなか)の草(くさ)で、かつては早春(そうしゆん)の野菜(やさい)としても食(た)べられていました。またナスナ(なすな)の花言(はなご)葉(えい)は、「あなたに私(わたし)のすべて(すべて)を捧(たも)げます」だそうです。

③の答え: 「くりきんとん」 「勝(か)ちぐり」のくりと、釜(か)をよぶきんとんで新年(しんねん)の華(は)せを願(ねが)います。きんとんは「釜(か)釜(か)釜(か)」と書き、釜(か)のかたまりのこと。見た目(め)の豪華(ごうか)さもあり、豊(とよ)さと華(は)をよぶおせち料理(れいり)の定番(じやうばん)です。ちなみに孫(まご)悟空(ごくう)の乗り物(のりもの)「きんとん雲(くも)」の「きんとん(筋斗(きんとう))」には、中国語(ちゆうごくご)で「雷(らい)返(かえ)り」という意味(いみ)があるそうです。