食育だより

平成26年12月25日
冬休み号
光が丘第一中学校

明日から冬休みです。この休み中は楽しい行事等がたくさんあって生活リズムがくずれがちになります。食事や健康に気をつけ、良い年を迎えましょう。

おせちの"名前"や"意味"を知っていますか？

料理に込められた願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう

田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

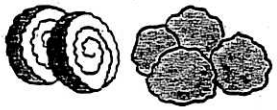
数の子・さといも・八つ頭

数の子、さといも、八つ頭は、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。

黒豆

黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元気）で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん

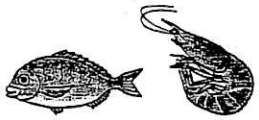


伊達巻きは巻物（書物）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるようにと願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん

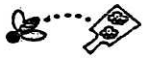
昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、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。

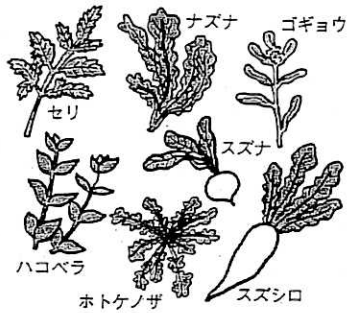
☆先日、給食委員会によるリクエスト給食（人気メニュー）調べを全校で行いました。そのことを給食委員でまとめましたので、2月からの献立に取り入れる予定です。



和歌で親しもう春の七草

○せりなずな ごぎょうはこべら ほとけのざ
すずなすずしろ これぞ七草

○君がため 春の野に出でて 若菜つむ
我が衣手に 雪は降りつつ



1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、1月7日に「七草がゆ」を食べます。この行事は古くから行われ、七草の名前を短歌の形に読み込んだ歌や、七草摘みの様子が百人一首の中の光孝天皇の歌にも詠まれています。

冬は野菜が不足しますが、この春の七草は真っ先に芽を出す野菜です。今ではあまり食べられなくなったものもありますが、すずなはかぶ、すずしろはだいこんの昔の名前です。また、なずなは「ぺんぺん草」としても身近です。七草がゆにはお正月でごちそうを食べすぎたおなかを、消化のよいおかゆで休ませる意味もあります。

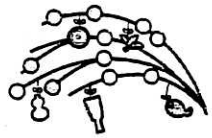
ご存じですか？ 学校給食

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食が戦後多くの人の善意で再スタートした意義を考え、その将来、そして教育における役割を考えるためのさまざまな行事が全国各地で行われます。

学校給食の目標	健やかで丈夫な体づくり（健康の維持増進）	規則正しく、栄養バランスを考えて食べる（望ましい食習慣の形成）	みんなで協力し、楽しく、なかよく！（社交性・協同の精神）
命の恵みに感謝し自然を守る（生命・自然への感謝と環境保全）	食べ物を作ってくれた人に感謝する（勤労を重んずる態度）	地域に伝わる昔ながらの味を大切に（伝統的な食文化への理解）	給食ができるまでを知る（生産・流通・消費への理解）

※学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、カルシウムやビタミン類に関してはおよそ2分の1をとることができるようになっています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	Aレチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
1月平均	841	35.2	26.0	4.3	421	333	0.51	0.65	27	4.1	6.7
摂取基準	820	25～40	25	4	450	300	0.5	0.69	35	3	6.5



月刊「食育ティーチャム」より