

# 1月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

12月の給食が終わり、いよいよ冬休みを迎えます。学校がお休みになると、生活リズムが乱れてしまうことはありませんか？学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、規則正しい生活を送りましょう。1月9日にまた元気に会えることを楽しみにしています。



## 生活リズムを整えよう

3学期の学校生活をスムーズにスタートさせるためにも、長いお休みの間、生活リズムを整えて元気に過ごしていきましょう。

### ●●●●●●●●●●【生活リズムを整えるコツ】●●●●●●●●●●

おきたら 日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

夜食は控える

※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫しましょう

日中は適度に運動する

## 日本の行事と「もち」

お正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もち・ちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<p>お雑煮 (正月)</p>	<p>はなびらもち (正月)</p>	<p>鏡もち (正月・鏡開き)</p>	<p>ひしもち (ひな祭り)</p>	<p>ぼたもち・おぼろ (春と秋の彼岸)</p>
<p>主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p>	<p>桜もち、花見だんご (桜開花のころ)</p>	<p>柏もち、ちまき (端午の節句)</p>	<p>月見だんご (十五夜・十三夜)</p>	<p>亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日)</p>

お年玉は、もともとお金ではなく「もち」でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子供に分け与えたことから始まった習慣です。

### <1月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	こまつな	練馬区 埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 埼玉県	セロリ	愛知県 静岡県	かぼちゃ	沖縄県
にんじん	練馬区 千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区 愛知県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県	ほうれんそう	埼玉県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	茨城県	さつまいも	茨城県 千葉県	いんげん	沖縄県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
はくさい	茨城県	かぶ	千葉県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県