

平成28年度

食育だより・冬休み号

平成28年12月22日(金)

練馬区立 中村小学校

申 → 酉



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



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
ついつい食べすぎたり、夜ふかしなどして、生活リズムがくずれがち
になります。 かぜなどひかないよう、食事や健康に気をつけて
良いお年をお迎えください。



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



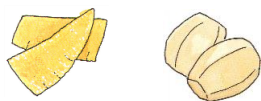
田作りは、昔、いわしを田の肥料にした
ことから、たたきごぼうは豊作になると
飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも
豊作を願って食べられます。

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。

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。

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。

黒豆



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

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。

和歌で親しもう 春の七草

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。

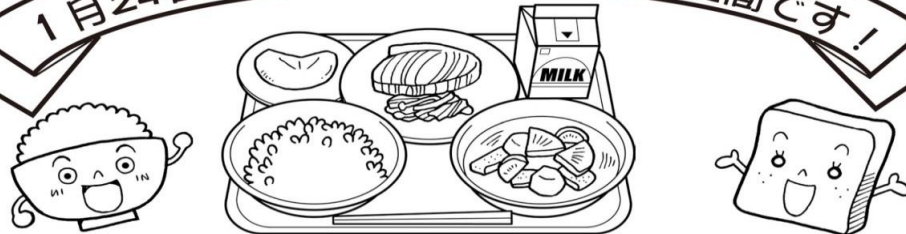


冬は野菜が不足しますが、この春の七草は真っ先に芽を出す野菜です。今ではあまり食べられなくなったものもありますが、すずなはかぶ、すずしろはだいこんの昔の名前です。また、なずなは「ぺんぺん草」としても身近です。七草がゆにはお正月でごちそうを食べすぎたおなかを、消化のよいおかゆで休ませる意味もあります。

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

せりなすな しぎょうはべら ほとけのぎ
すずなすずしろ これぞ七草

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1月の献立から

- 11日(水) 鏡開きです。一年間、みなさんが健康で元気に過ごせることを願って、白玉粉、豆腐、よもぎ、さとう、小豆でよもぎ団子を作ります。
- 13日(金) 15日(日)は小正月です。一年中病気などしないように小豆がゆをいただきます。そこで給食では小豆ごはんを炊きます。
- 24日(火) 1月24日(火)から1月30日(月)までは学校給食週間です。そこで東京都の郷土料理の深川めしと練馬区内で作られている練馬大根を使った料理から生まれたすずしろ汁を作ります。

