

しょくいく 食育だより

令和6年度 志木市立志木第三小学校 栄養教諭 藤本 千尋

ねんせい 1年生がおはし名人になりました

みなさんは正しくおはしが使えていますか？年末年始は家族みんなで集まっておはしを使う機会も多くなりますね。大人になってからも、きれいなおはしの持ち方をしてい

る人を見ると、素敵だなと感じます。1年生は、おはし名人になるべく、クラスで練習をした後におうちでも練習をしました。一生懸命練習を頑張ってプリントを提出できた人には、『おはしめいじんにていしょう』を贈呈しました。練習の成果でしょうか、授業をする前よりも、上手になった人が増えました。慣れないうちは持ち方を意識しながら食べるのは大変ですが、慣れたら何ということはないので、ぜひ練習を続けてほしいと思います。

あさ 朝ごはんは3つのスイッチを入れよう！

3年生が朝ごはんについて学習しました。朝ごはんをしっかりと食べると、頭のスイッチ（勉強がはかどる）・体のスイッチ（体温が上がって運動できる）・おなかのスイッチ（すっきり排便できる）が入ります。

実際に毎日栄養バランスの良い朝ごはんを食べている人はテストの点数が高く、体力テストの結果が良いといった研究結果が出ています。毎日朝ごはんを食べる習慣を子供のうちにつけることは、日本国民全体の課題でもあります。

おせちのおはなし



おせちとは、もともと季節の変わり目である『節日』に食べた料理ですが、今では、お正月に食べるお祝い料理をさします。新しい年が良い年となるように、詰める食材に様々な願いが込められています。おせちの中身は、家庭や地域によっても違います。みなさんのおうちには、何が入っているのでしょうか？

たづく 田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしていたことから入れます。たたきごぼうは豊作の象徴である黒い鳥に似ていることから入れます。どちらも豊作を願っています。

かずこ 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芋の数が多いため、子孫繁栄を願って食べられます。

くろまめ 黒豆



黒い色には魔よけの力があるとされています。また、「まめ（元気）で暮らせるように」「まめに働けるように」という願いが込められています。

だてま 伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物（書物）に似ているため、知識が増えるように、きんとんには、お金持ちになりますよという願いが、それぞれ込められています。

こぶま 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、れんこんは穴があいていることから「先が見通せる」として食べられています。

たい 鯛・えび



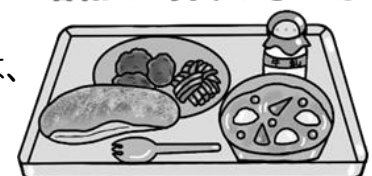
たいは「めでたい」の語呂合わせから、えびはその見た目から腰が曲がるまで長生きできますよという願いがそれぞれ込められています。

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

戦後の貧しかった頃にアメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食の食材が贈られ、給食が再開できたことを記念して『全国学校給食週間』が定められました。学校給食の歴史を知り、給食の意味や役割などをたくさんの人に知ってもらうことを目的としています。昔は、貧しく栄養が足りなかった子供のために始まった給食ですが、今では『生きた教材』として、

みなさんが卒業した後も健康で長生きするための基礎となるよう考えられています。この1週間は、昔の給食をイメージした献立がたくさん登場するので、楽しみにしてください。

しょうわ 昭和の時代のなつかし給食



- ・ぎゅうにゅう
- ・あげパン
- ・くじらの
- たつたあげ
- ・トマシチュー