

# 食育だより

今月の目標：郷土の食べもの・給食について知ろう

令和8年1月  
松川中学校  
給食室 伊藤



「正月」は、幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として昔からお祝いされてきました。

おせち料理には年神様をおもてなしし、そして共にいただくものとして、さまざまな意味や願いがこめられているのです。また雑煮は、家庭や地域によって、おもちの形や味・材料などに違いがあります。こういった、行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

1月の給食では、おせち料理に関する食材や料理を取り入れていますので味わってみてください。

## ～おせち料理にこめられている意味を知っていますか～

黒豆……「まめ」は丈夫を意味していて、健康に暮らせるようにという

願いがこめられています



田づくり……かたくちいわしを肥料として田畠にまいて豊作になったこと

から、五穀豊穣の願いがこめられています



こぶ巻き……よろ「こぶ」の言葉にかけた縁起物です



数の子……にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願い

がこめられています



えび……えびのように、腰が曲がるまで長生きできますようにという

願いがこめられています

きんとん……漢字で「金団」と書き、黄金色の小判に見立てて、豊かな



一年を送れるようにという願いがこめられています

## 1月24日～30日は全国学校給食週間



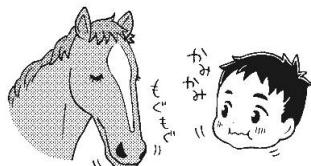
日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



今年は午年  
よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるので、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



## エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に小中学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。

