

食育だより

令和4年12月22日発行

毎月19日は食育の日

所沢市立北野中学校

栄養教諭 T・M

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大晦日やお正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。この機会を利用して、大晦日やお正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみてもいいのではないでしょうか。

行事食について

1年の「締めくくり&初めに」

「食」について確認してはいかがでしょうか？

年越しそば



「年越しそば」とは「細く長く達者に暮らせることを願う」という意味が込められていて、長年日本全国で共通している文化です。おそばにアレルギーがある場合は、ラーメンなどで代用してもいいです。ぜひ大晦日には年越しそばを食べて、来年も素晴らしい年になるよう願いをこめてはいかがでしょうか。

お正月には家族でおせち料理を食べる家庭も多いと思います。おせち料理には、一つ一つに意味が込められています。例えば「数の子」はニシンから多くの子が生まれることから子宝と子孫繁栄の意味があり、「昆布巻き」は“よろこぶ”のゴロ合わせで縁起がいいとされています。これらの料理ははるか昔の平安時代から食べられてきたことから、日本人は昔から縁起のいいものを好んで食べていたことが分かります。そのほかのおせち料理の意味についても調べてみてください。

おせち料理



おもち



おもちはもともと、ハレの日に神様にささげる神聖な食べ物でした。今では、おもちが長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味も込めて、年初めのお正月に食べるようになりました。おもちは一切切れてごはん茶碗1杯と同じエネルギーを持っていますので、食べ過ぎにはくれぐれも注意してください。



食育掲示板に、おせちについて貼り出しています。

2学期の食育活動

2学期の給食はいかがでしたか。2学期の給食には、郷土料理や行事食をたくさん盛り込みました。また、北野中全体で食育のアンケートを実施することもできました。

授業について

普段給食センターでみなさんの給食をつくっていますが、北野中学校以外の学校の授業に行くこともあります。

給食委員会

2学期は11月の彩の国給食月間にあわせて生徒朝会で「朝ごはん」について2年生が発表をしてくれました。



たとえば・・・

2学期はこんな授業をしました

荒幡小学校1年生

宮前小学校2年生

「給食のひみつについて」

- ・給食をつくる道具に触れる
- ・食材の3色分け

山口中学校2年生

「朝食について」

- ・DVDをみながら朝食や睡眠に大切さについて知る

上山口中学校2年生

「献立作成について」

- ・タブレットをつかって給食の献立作成



北野中では、6組との授業

- ◎食事のマナーについて
- ◎食品群について
- ◎献立作成・食事のバランスについて



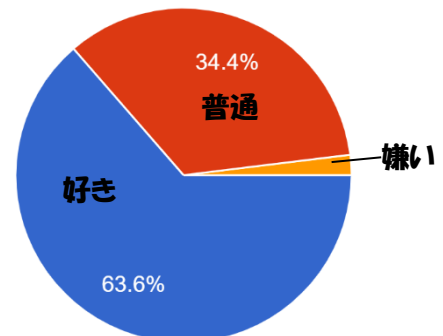
食育アンケート

食育アンケートでは、食生活についてと給食についての質問をあわせて10問行いました。

例えば) 給食は好きですか？

好き 63.6%・普通 34.4%・嫌い 2%

という回答でした。



好きな給食についてもアンケートをしました。献立づくりに取り入れていきたいと思います。

3学期も、よろしくお願いします。充実した冬休みを元気に過ごしてください。

気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。