

いただきます！



おうちのちと読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 9

令和4年 1月11日

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。冬休み中は、規則正しい生活をしていましたか。体調をくずすことはなかったでしょうか。気分も新たにがんばりましょう。

1月24日から30日は、ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

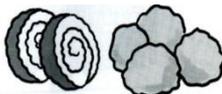
「全国学校給食週間」

給食のはじまりは、今から130年前、山形県の学校でお弁当を持って来られない子どもたちのために、「おにぎり・塩さけ・漬物」の昼食を用意したとされています。戦争がはじまり一時給食は中止になりましたが、戦後、アメリカから小麦粉や脱脂粉乳、缶詰などが送られ、再開されました。これを記念して、全国学校給食週間がつけられました。

おせち料理の意味を知ろう

みなさんもお正月にはおせち料理を食べたと思います。おせち料理にはそれぞれの料理に意味や願いが込められています。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物に似ているので、知識が増えるように。きんとんにはお金持ちになるようにとの意味があります。



数の子・壺いも



卵やいもの数が多ことから子孫繁栄を願って食べられます。

田作り・たたきごぼう

どちらも豊作を願って食べます。

黒豆



「まめ(元氣)で暮らせるように」という願いを込めています。

えび・たい



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。

1月の行事食



1月は「睦月」といって、みんなで「仲むつまじくする月」ということから名づけられました。雑煮やおせち料理以外にも、幸せを願った行事食を紹介します。

七草がゆ

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)すずしろ(大根)の「春の七草」を刻んでおかゆを食べて無病息災を祈ります。



鏡開きのお汁粉

お供えていた餅を下げ、木槌で割ってお汁粉などにします。特に鏡もちを食べることを「歯固め」といい、じょうぶな歯で長生きできることを祈ります。



小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は初めての満月の日でした。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払う赤い色の小豆を入れたおかゆを食べます。

