

きゅうしょくだより



平成27年1月
さいたま市立大宮西小学校

1月は「睦月」といいます。親戚や知人がお互いに行き交って「仲睦まじく」することから名づけられたようです。1年の初めの月でもあり、さまざまな行事が行われ、その時に食べる行事食も身近に感じられる月です。子どもたちには、今年も元気にすごしてほしいと思います。

七草がゆ（1月7日）

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」をきざんだおかゆを食べて、1年の無病息災を祈ります。



鏡開き（1月11日）



お正月にお供えしたもちを木づちや手で割って、お汁粉や雑煮にします。特に鏡もちを食べることを「歯固め」ともいいます。丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月（1月15日）

昔の暦で15日が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あずきを入れたおかゆやご飯を食べます。



栄養バランスのとれた食事を取り、体の抵抗力を高めるとともに体を芯から温めましょう。

★ 温かい料理を食べましょう。

あつあつで野菜もとれる、栄養豊富な鍋料理で寒さを吹き飛ばしましょう。

★ たんぱく質をとりましょう。

体の成長に必要な卵や肉・魚・豆などのたんぱく質は、寒さに対する抵抗力を高め体も温めてくれます。

★ ビタミンをとりましょう。

寒さのストレスから体を守ったり、ウイルスをやっけたりするとともに血行をよくします。



3学期も調理員さんが力を合わせ、子どもたちの心と体の健康のために給食を作ります。残さずおいしく食べてもらえたらうれしいです。

そして、早寝・早起き・朝ごはんを食べて体のリズムを整えて元気に登校しましょう。

24日から30日は学校給食週間です。



日本ではじめての給食が山形県で行われてから、100年以上になります。貧しい子どもたちの健康のために始まった給食ですが、飽食の時代に育つ子どもたちに、食べられることの幸せと、食べ物を大切にする心を忘れないように伝えていきたいと思っています。

