



2学期も今日で終了です。明日から冬休みになります。冬休みは年末年始と行事がたくさんありますので、生活が不規則になります。生活リズムを崩さぬように、体調に十分注意して楽しい冬休みを送ってください。良い年をお迎えください。

豊野中学校2年生に食育授業を実施🍷!!

頑張れる力を作る食事を考えよう ~頭の働きを良くする食事~

勉強を頑張るためには、食事はとても関係が深いです。勉強を乗り切る食事のポイントは何か?テストの前の日は、何を食べたらいいか?など、クイズをしながら授業を展開しました。私たちの体は、食べ物からつくられています。例えば、肌は30日で生まれ変わります。筋肉は100日で生まれ変わります。また、赤血球は、120日で生まれ変わります。良い体をつくるためには、バランスの良い食事が大切です。自分の持っている力を充分に発揮するには、毎日に食事の積み重ねが大事になります。また、毎日のライフスタイルもとても大事です。試験前はいろいろなことを考えてしまって、無理をしたり、不安になったりします。規則正しい生活、普通の生活を送ることが、自分の全力を発揮できる方法です。なにより大事なことは、楽しい食事で心と身体をリフレッシュ!することです。楽しく食べると、消化液がよく出て、消化吸収がよくなります。身体も心も快調になります。



お正月の行事を楽しもう!!

正月

お正月料理の由来やいわれを知っていますか?お正月に食べる料理を「おせち料理」といいます。正月に台所仕事を休む意味もあるため、温め直さないで食べられる日持ちするものが多いです。



田作り	黒豆	昆布巻き	数の子	たたきごぼう	紅白なます
昔はいわしを田んぼの肥料にするとお米がたくさんとれたことから、お米の豊作を祈る料理とされています。	まめに働き、健康に暮らせようという意味がこめられています。	“よろこぶ”と“こんぶ”をかけています。 	卵の数が多いことから、こどもがたくさん生まれますようにという意味がこめられています。	土の中に長く細く根を張ることから、家や家業がその土地に根付いて安定するようにと願いを込めています。	赤と白でおめでたい色。赤はめでたさ、白は清らかさを表します。

人日の節句(じんじつのせっく)

人日とは、五節句の1番目の節句のことで、お正月の最後の日です。



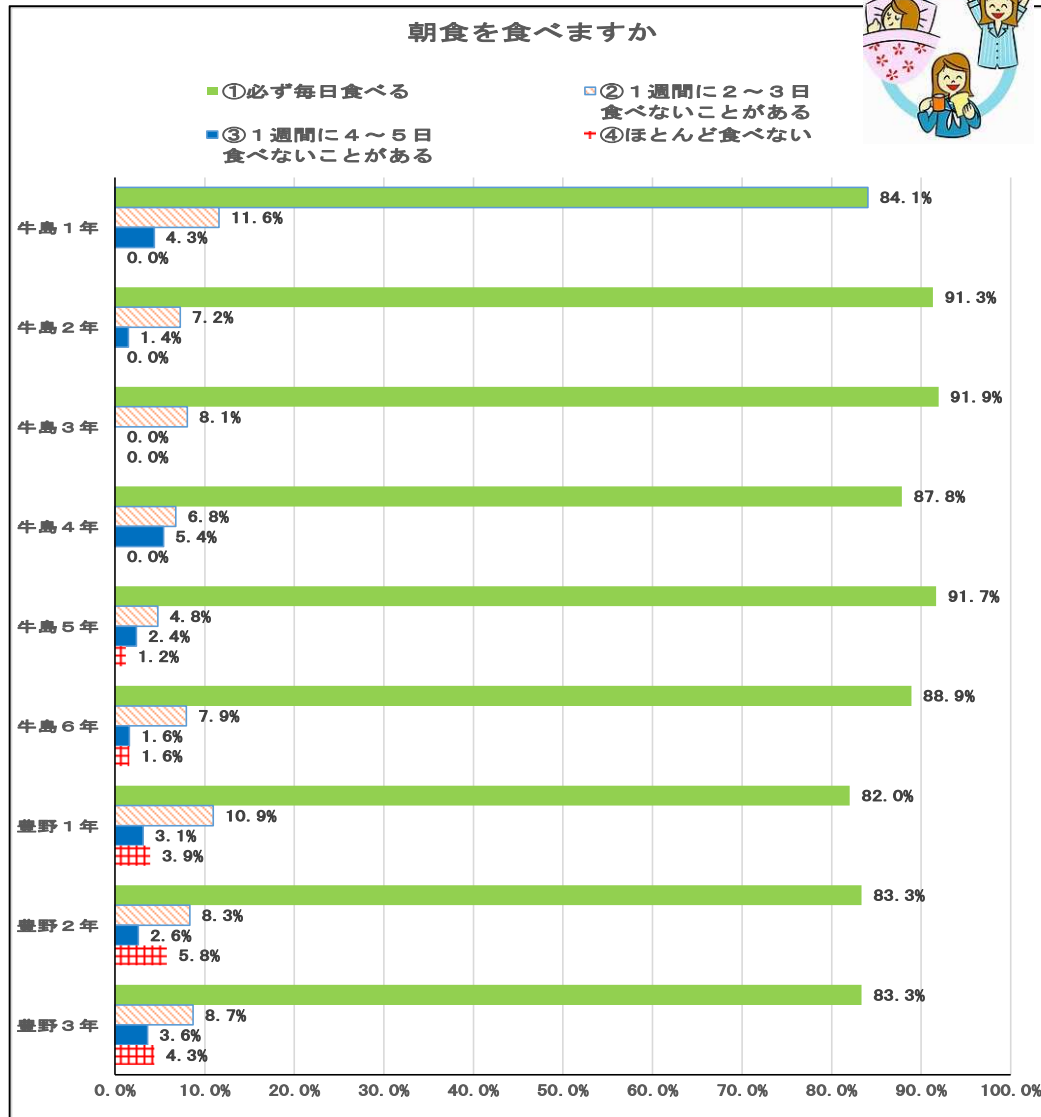
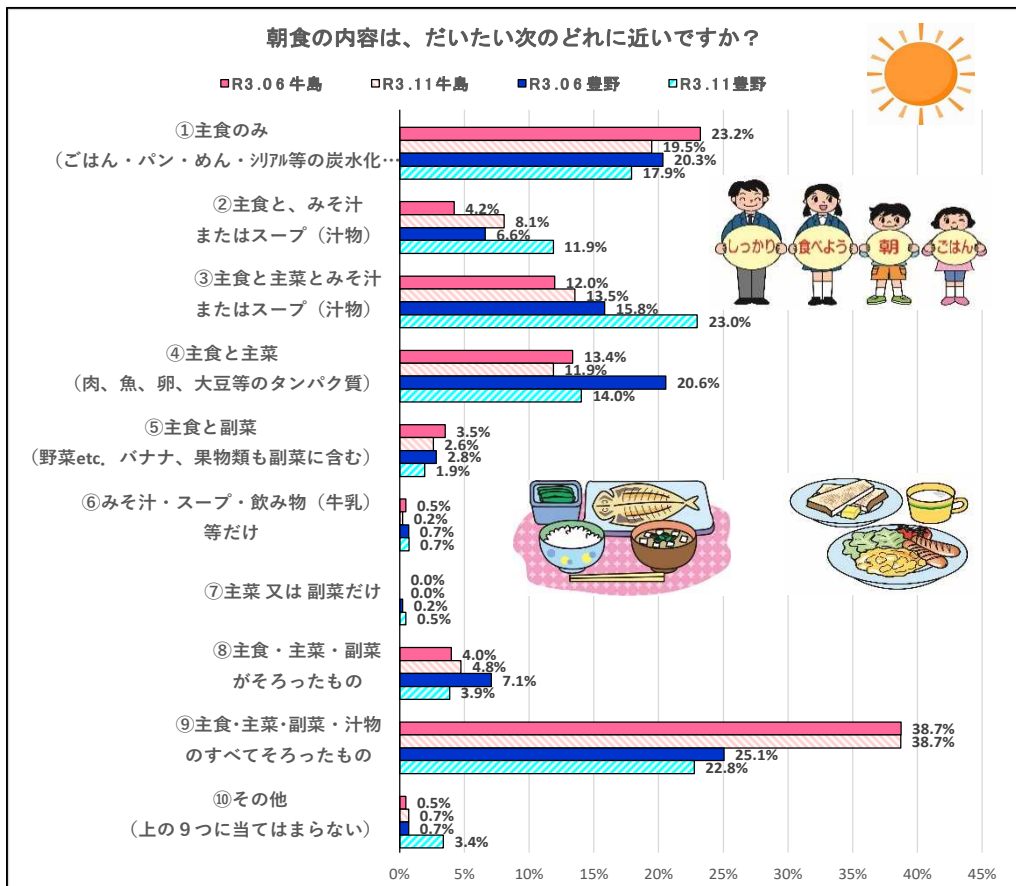
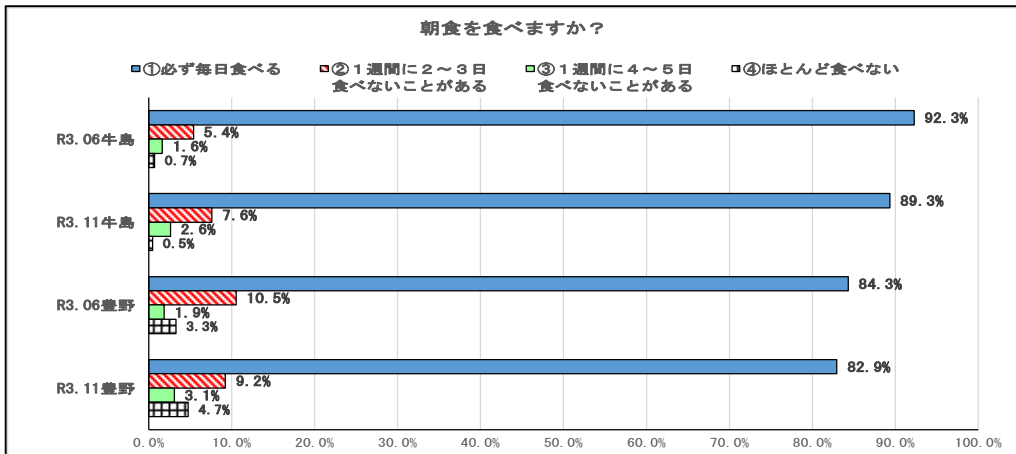
この日には、「七草がゆ」を食べます。(1月7日)1月7日の朝に、病氣にならないようにと願って、旬の生き生きした植物である7種類の野菜(春の七草)を粥に入れて食べます。七草がゆを食べると悪い気を追い払い、万病を防ぐとも言われています。

春の七草



- ・せり(競り勝つ)
- ・なずな(なでで汚れを払う)
- ・ごぎょう(仏様の体)
- ・はこべら(繁栄がはこびる)
- ・ほとけのぎ(仏の座)
- ・すずな(かぶのこと 神様を呼ぶ鈴)
- ・すずしろ(だいこんのこと けがれのない 純白さ)

小中連携朝食調査結果



中学生の朝食欠食が気になります。小学生も高学年に欠食が出てきます。充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんを食べて登校しましょう。ご家庭のご協力もどうぞよろしくお願いいたします。