



食育だより

令和3年12月21日(水)
牛島小学校

今日で、2学期の給食は終了いたしました。保護者の皆様のご支援、ご協力ありがとうございました。まもなく、冬休みが始まります。

寒い時季ですので、風邪などひかないように気をつけて、楽しい冬休みにしてください。良く食べ、良く体を動かして、夜はしっかり休みましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活に、心がけてください。

健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。



おせち料理



おせち料理は“めでたさを重ねる”という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めてだされます。地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。また、正月3が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったと言われています。

おせち料理のいわれ

「おせち料理」には、様々ないわれ（昔から言い伝えられたこと）があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。食べ物の形や文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。



答えは
右面にあります。



たべもの

だて巻き



さといも



エビ



くりきんとん



黒豆



煮しめ



れんこん



くわい



田作り



こぶ巻き



いわれ・願い

・長生きする



・豊作

(お米や野菜などがたくさん収穫できること)



・祝う・えらくなる



・先を見通す

(これから起きることを前もって考えられること)



・頭がよくなる



・子たくさん



・まじめに働く



・財産が増える



・家族仲良く



・出世する



お正月3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★

Q1

お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち



レベル★★

Q2

おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから



レベル★★

Q3

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た“煮しめ”が入っています。それはなぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから



Q4

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから



Q5

レベル★★

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- 1 かぶ
- 2 大根
- 3 にんじん



正解

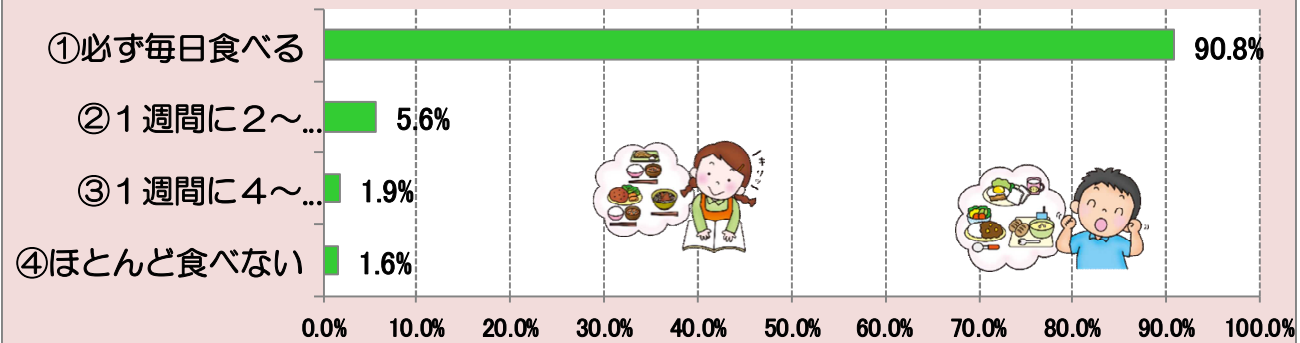
お正月いわれ

だて巻き—頭がよくなる[巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているので子たくさん願いの] さといも—子たくさん[親いもからたくさん子いもがつくため] エビ—長生きする[腰の曲がった形をお年寄りに例えている] くりきんとん—財産が増える[漢字では「金団」と書いて財宝を表す] 黒豆—まじめに働く[ま(じ)めに働く] 煮しめ—家族仲良く[いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って] れんこん—先を見通す[穴が空いているから] くわい—出世する[大きな芽が出ることから] 田作り—豊作[干した魚を畑の肥料に使っていたことから] こぶ巻き—祝う・えらくなる[コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も]

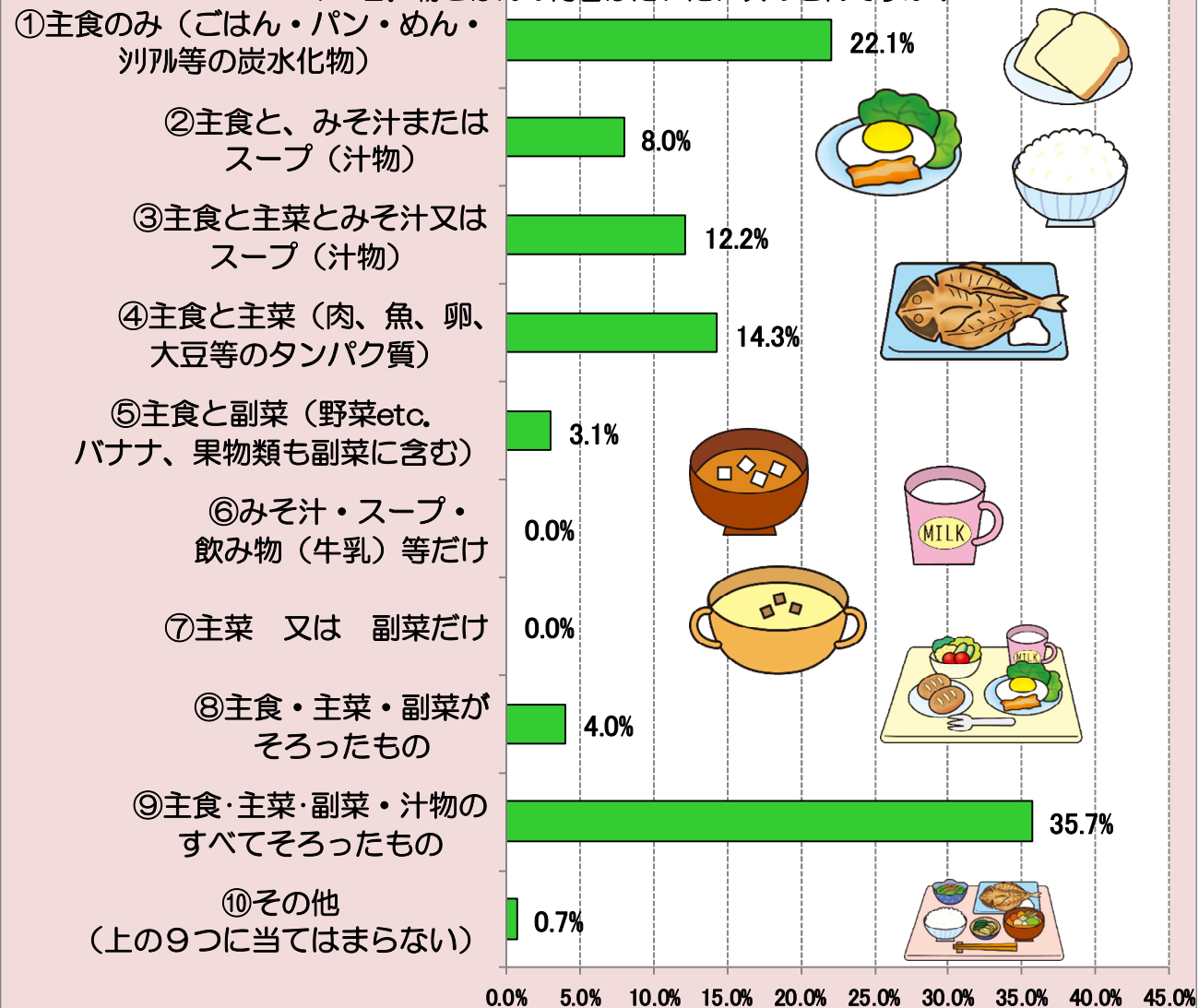
三択クイズ

Q1=2 Q2=2 Q3=1 (いろいろな野菜と一緒に煮ることから) Q4=3 Q5=1 (大根は「スズシロ」)

1. 朝ごはんを食べますか？



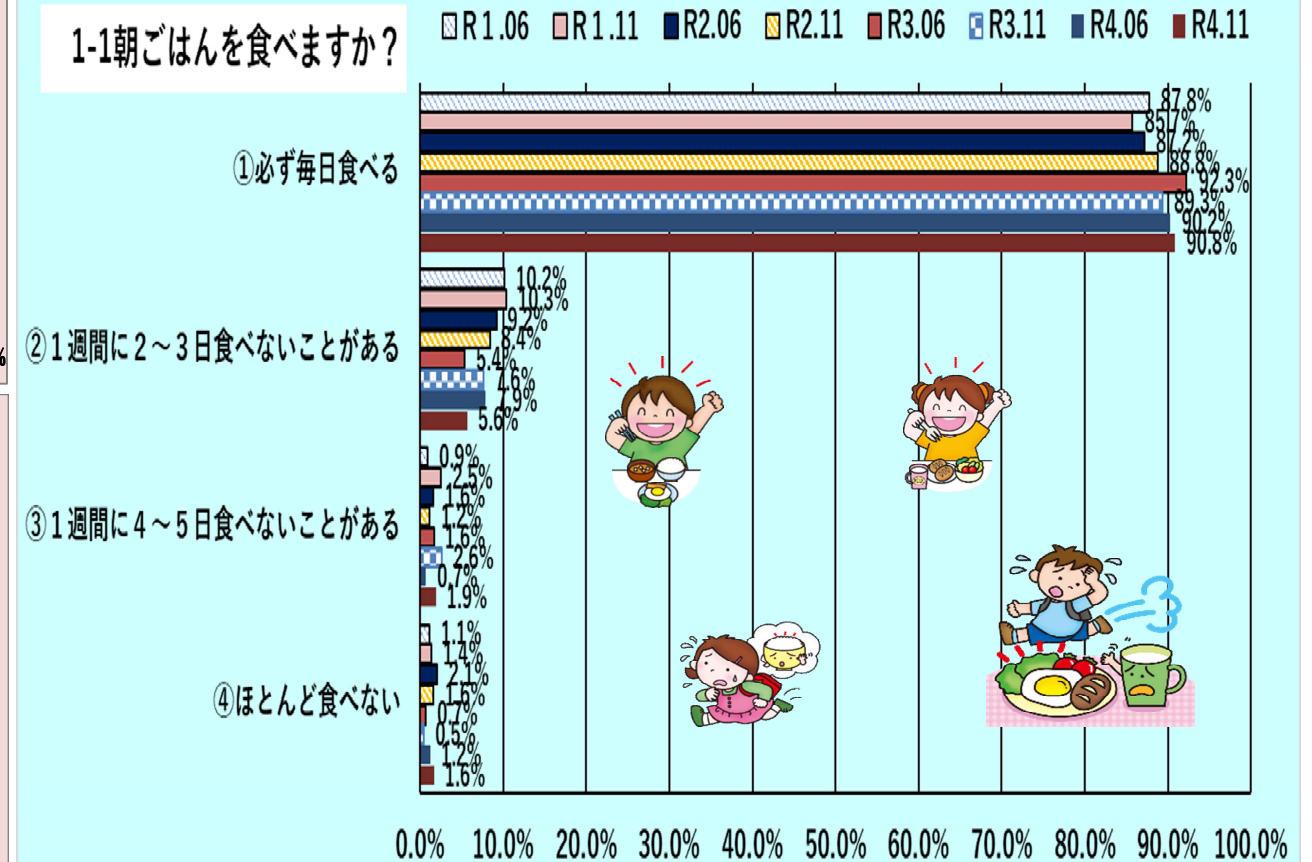
1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



1. 朝ごはんを食べますか？

令和元年6月・11月、令和2年6月・11月、令和3年6月・11月の比較、令和4年6月・11月の比較

1-1朝ごはんを食べますか？



アンケート結果をみると、「朝ごはん」を食べてこない児童が固定化してきている。

夜遅くまで起きていて、朝は登校時間ギリギリに起きるため、「朝ごはん」を食べる時間がない。それが習慣となってしまっている。また、若干ではあるが朝ごはんを食べるという事に対して、家庭の意識が薄い状況もみられる。しかし、多くの家庭は協力的である。

家庭に朝食摂取を進める啓発活動により、朝食内容の充実・朝食の栄養バランスが向上がみられた。朝食摂取率に多少変動はあるものの、埼玉県第4次食育推進基本計画の、令和2年度朝食を欠食する子供の割合が現状値4.6%であるが、本校の朝食摂取調査では常に欠食率が県のものを下回っている結果である。（参考 県の目標値 令和7年度 0%）

厚生労働省「国民健康・栄養調査」の結果では、朝食を欠食している年代は、男女とも1位が20～29歳、2位が30～39歳との結果から、児童の保護者にあたる年代が朝食を欠食している年代に該当するため、家庭の協力を得ながら、進めていく事が効果的であると考え。

牛島小学校では、この朝食指導を日々取り組んでいきたい。