



# 食育だより

令和3年12月22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、17日間の冬休みが始まります。

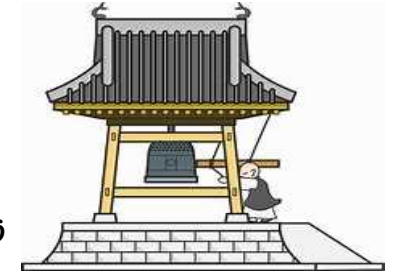
寒い時季ですので、風邪などひかないように気をつけて、楽しい冬休みにしてください。良く食べ、良く体を動かして、夜はしっかり休みましょう。

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。



## 年取りの行事 ?!



「年取り」…、はじめて聞く言葉ではないでしょうか。

「年取り」には、「年齢が増えること」「大みそかの夜に行う行事」という意味があります。

昔は、日が沈むと1日が終わり、夜になると同時に次の日がやってくると考えられていました。

つまり、大みそかの夕方、太陽が沈むとともに1年が終わり、新しい年が始まるのです。

新しい年には、新しい年の神様がやってくると考えられていて、それまでの年の神様に1年の無事を感謝し、新しい年の神様のお迎えをします。また年齢の計算も、昔は誕生日ではなく、元日が基準でした。

お正月が来ると、世の中の人全員が同時に1つ年をとるのです。そのため、年取りには特別な料理を準備しました。

「年越しそば」「お雑煮」「おせち料理」は、この年取りのための料理がルーツと考えられています。

**クイズ**  
次の料理のうち、年取りで出されることのあるものはどれでしょう？  
いくつ選んでもかまいません。

① ようかん

② 茶わん蒸し

③ けんちん汁



### 旬の を使って、料理をしよう!!

大根のおいしい季節になりました。

日本人が食べる野菜の消費量の第1位は【大根】だそうです。

みなさんのお家は、どんな大根の食べ方をしているのでしょうか？

この季節になると、春日部市内の畑でも大根を生産している様子を多くみかけます。

大根は、葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜で、とても栄養価に優れた野菜です。

消化を助けるアミラーゼをはじめ各種の消化酵素が豊富に含まれ、胃もたれや胸やけによいとされています。

年末年始、つい食べ過ぎてしまうことが多いと思いますが、そんな時にいいですね。

食物繊維やビタミンCも多く含まれています。

ぜひこの大根を使った料理をこの時期に、いろいろと食べてもらい、地域や家庭の味や料理と考えるものを考えてもらいたいと思います。

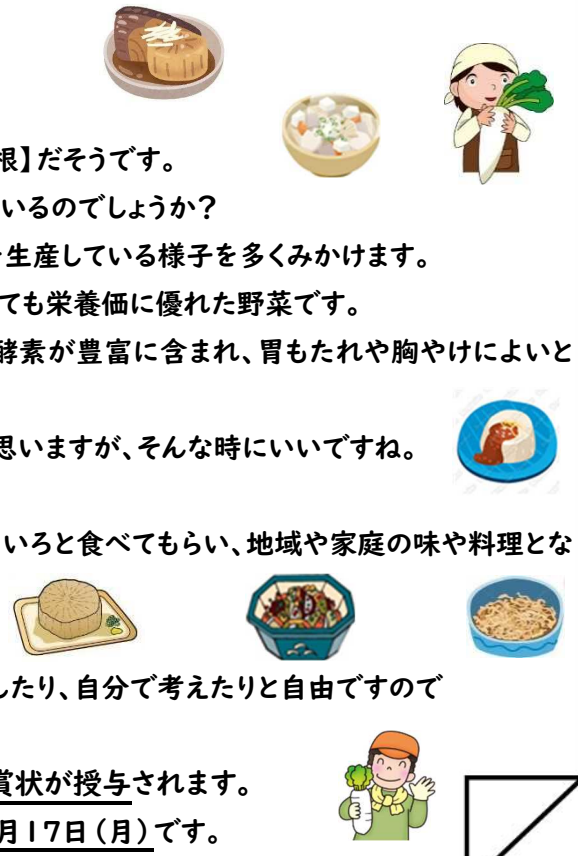
本日、用紙を配布いたしました。

ちょっと長い今年の冬休み、おうちの方と相談したり、自分で考えたりと自由ですので

ぜひ、みなさん家で大根料理をしてください。

応募してくれた人には、校長先生から全員に賞状が授与されます。

たくさんのお応募を待っています。締め切りは、1月17日(月)です。



### 右側のクイズの答え

①②③の全部が正解です。

昔は砂糖がごちそうと考えられていたので、特別のお楽しみとして年越しにようかんをつくる地域もありました。また、栗の甘露煮が入った甘い茶わん蒸しを作るところもあります。さらに、けんちん汁を年越し料理にしている地域もあります。

みなさんが住んでいる地域や家庭にも特別な年取り料理はありますか？

### 冬場の食中毒から身を守る手洗い

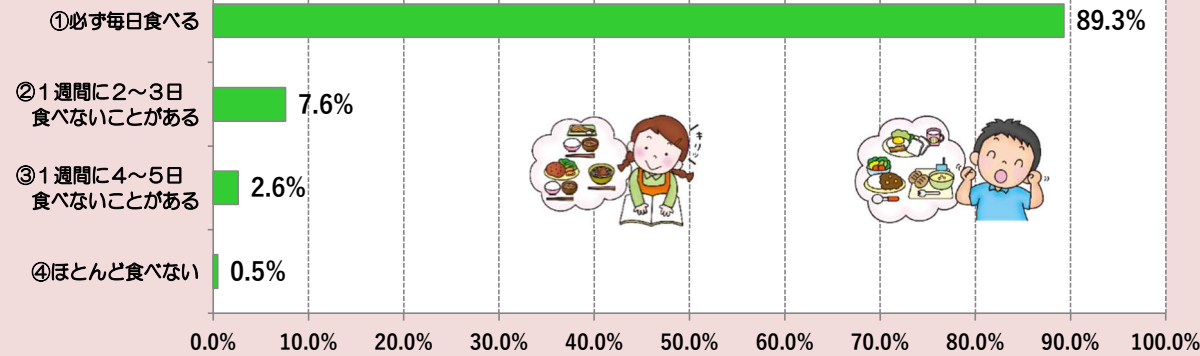
冬場に多く発生するのが、ノロウイルスによる食中毒です。この食中毒は手や食品についたウイルスが原因で起こり、少しのウイルスでも感染力が高く、患者数が多くなるのが特徴です。ノロウイルスが原因となる食中毒を防ぐ簡単な方法は、きれいに手を洗うことです。

石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指と指の間、親指と親指のつけ根、指先やつめ、手首まで、洗い残すところがないようにします。手洗いは、自分自身を食中毒や病気から守るだけでなく、周りの人への感染も防げるので、みんなで手をきれいに洗いましょう。しっかり手を洗うことは、食中毒や病気を予防することにつながります。



令和3年11月 食に関するアンケート結果

1. 朝ごはんを食べますか？

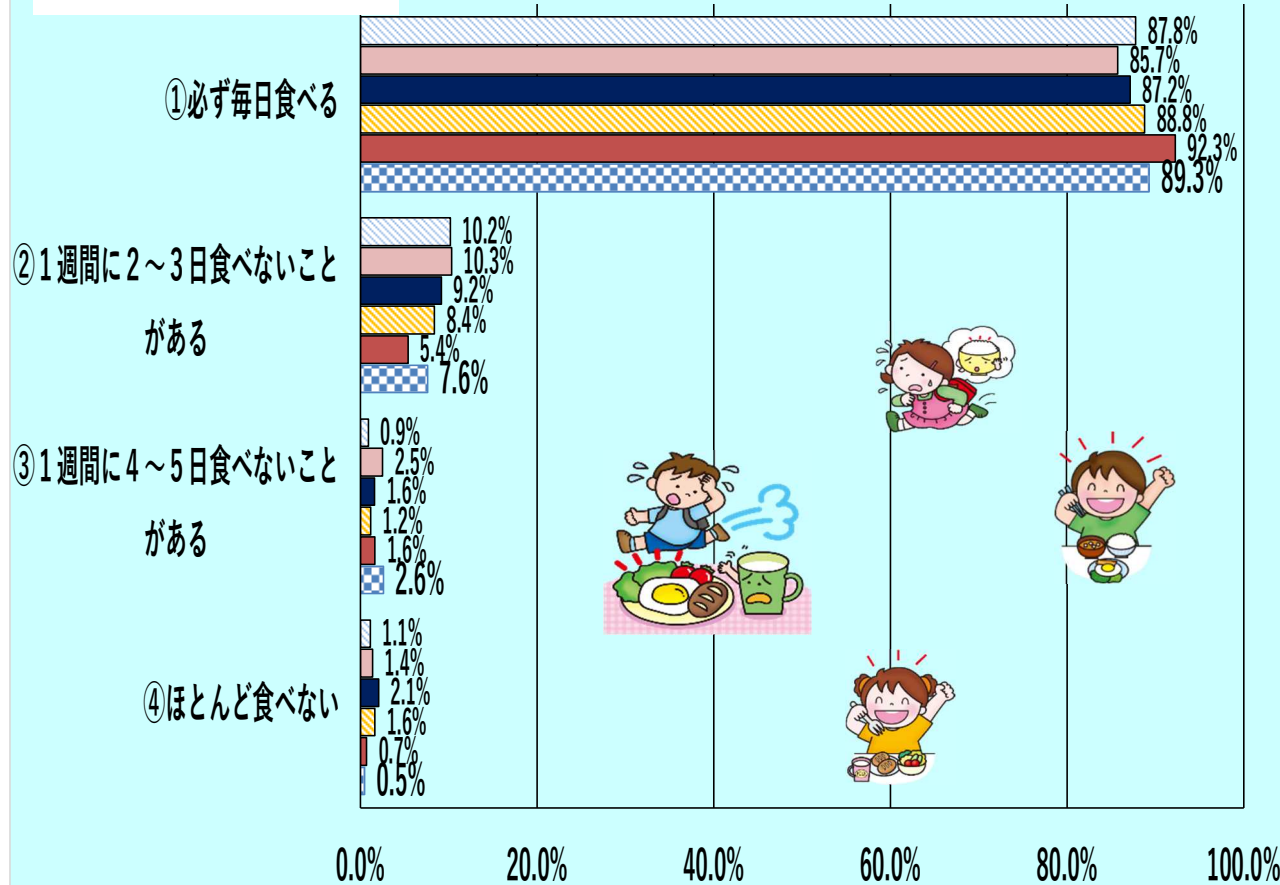


1. 朝ごはんを食べますか？

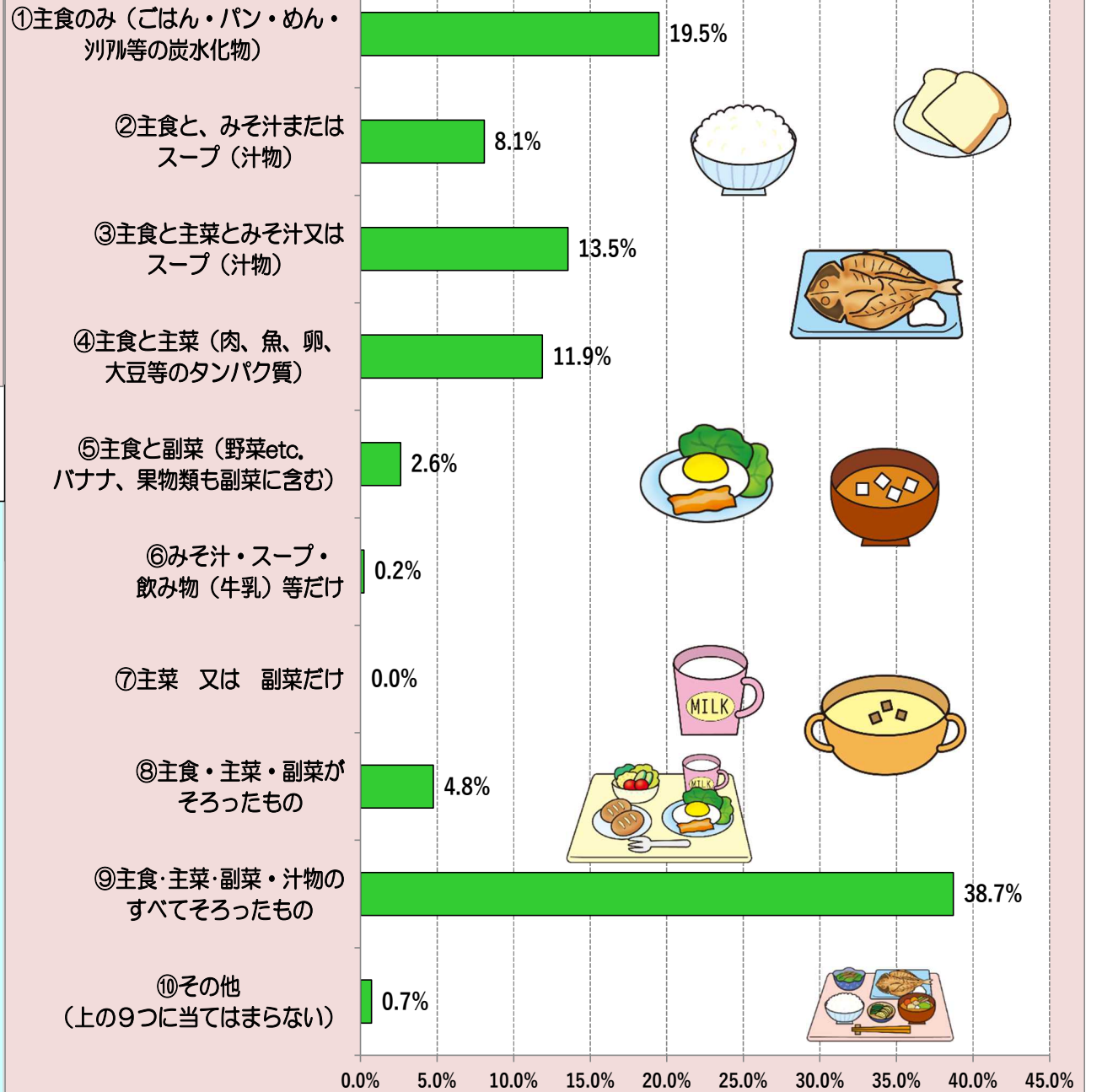
令和元年6月・11月、令和2年6月・11月、令和3年6月・11月の比較

1-1朝ごはんを食べますか？

□R1.06 □R1.11 ■R2.06 ▨R2.11 ■R3.06 ▨R3.11



1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



学童期の子供たちには、朝食は必要です。朝食を食べて登校することは、学校生活を充実させることにつながります。

ほとんど食べない児童は0.5%です。朝ごはんを食べて登校してください。バランスの良い理想的な食事は、主食・主菜・副菜がそろったものです。今後も、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。簡単に作れる朝ごはんレシピをホームページで紹介しています。ご活用ください。

