

給食だより 1月

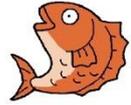
塩谷町立学校給食センター

©少年写真新聞社2022

ねんじゅうぎょうし には、むかし た つ 特別な食べ物があり、それを行事食といいます。
 行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。
 行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



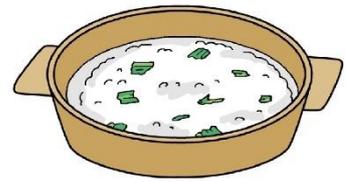
おせち料理は、もともと、
 節日（季節のかわり目）に神
 様に供えるものでした。今で
 は、正月のみとなりました。
 おせち料理には、それぞれ意
 味があり、健康や長寿などの
 願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に
 供えたその土地の産物ともち
 を煮たものでした。東日本は
 おもに角もち、西日本はおも
 に丸もちを入れます。すまし
 汁仕立てやみそ仕立てなど、
 さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝
 に1年の健康を祈って食べま
 す。春の七草とは、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（だいこん）のこと
 です。

家族で給食について 語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、
 給食の思い出を家族みんなで話してみよう。
 今の給食と昔の給食の違うところ、同じところ
 などを知ることができるかもしれません。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授
 業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になり
 ます。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、や
 る気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロール
 する力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起
 こります。ほかにも、かぜをひきやすくな
 ったり、食欲が増えて肥満になりやす
 くなったりするともいわれています。



家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染する
 ことで起こります。手洗いや
 うがい、人混みを避ける、バ
 ランスのよい食事や適度な運
 動、十分な睡眠・休養を家族
 で心がけることが大切です。