

# 1月 食育だより

令和元年度 幸手市立吉田小学校

みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？ お正月もあり、生活リズムが乱れてはいないでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食について理解を深め、給食に関する様々なことに感謝する気持ちを持ちましょう。

1月の給食目標：給食に感謝して食べよう 毎月19日は食育の日

## 感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

### 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

### 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所や作った場所から学校まで運んでくれる運転手さん。

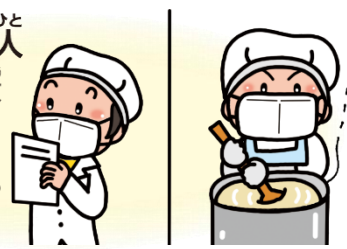
### お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

### 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



### 準備をする人

給食当番さん



## 知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

### 七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すすしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

### 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほくし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

### 小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

## かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

### たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

### ビタミンA、C、Eをとみましょう！



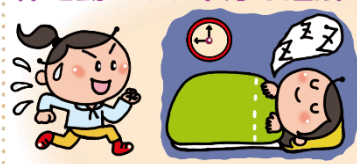
愛称は「ビタミンE」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

### 脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

### 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点よい生活リズムを作りましょう。