

給食だより

毎月19日は食育の日



令和2年度

冬休み号

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

小学校：バランスよく食べよう。

中学校：冬の健康と食事について考えよう。

『朝ごはんについて見直そう週間運動』を行いました！

10月に「朝ごはんについて見直そう週間運動」を行い、毎朝の食事についての調査を実施しました。お家の方からたくさんのコメントをいただき、ありがとうございました。
小学校の結果についてお知らせします。

〈結果〉

		しょうがっこう 小学校
(1) 朝食を食べた人		29名 (100%)
(2) 朝食に野菜を食べた人		24名 (82.8%)
(3) 朝食に汁物(飲み物は含まない)を食べた人		22名 (75.9%)
(4) 昼食以外にだれかと食事をした回数	2回(朝食と夕食)	27名 (93.1%)
	1回(朝食または夕食)	2名 (6.9%)
	0回	0名 (0%)



栄養士より

6月に実施した第1回の調査と比較すると、「朝食に野菜を食べた人」「朝食に汁ものを食べた人」が増えたという結果になりました。バランスのよい朝食を食べることは、集中力にもいい影響を与えるとされています。毎日しっかりと朝食を食べて登校できるといいですね。

＊おせちはどうしてめでたいの？＊

おせち料理は、お節句に神様におそなえした食べものがはじまりです。おせち料理を年神さまにおそなえして年神さまとともに食べることで幸せな1年になるようにと祈ります。おせち料理の中の食べもののひとつひとつにもおめでたい、いわれがあります。

みなさんもおせち料理を食べて、素敵な2021年を迎えられるといいですね。

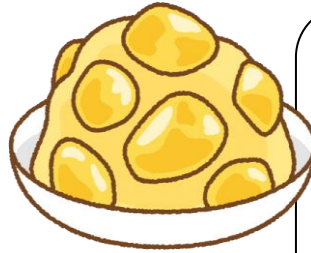


りょうり ❖おせち料理のいわれ❖



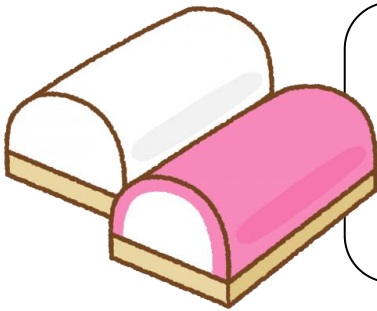
こんぶ巻き

こんぶはこぶともいい「よろこぶ」のこぶなので縁起がいいとされています。



栗きんとん

金色に輝く宝物のように見えることから、豊かな1年になりますようにと願いが込められています。



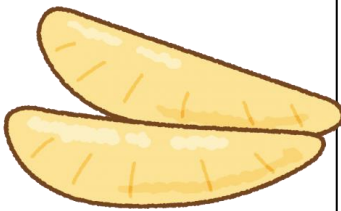
かまぼこ

白の出を意味する形と色のかまぼこです。紅と白は「めでたさ」と「神聖さ」を表します。



れんこん

れんこんは穴があいていることから、1年の見通しが効くことを祈っています。



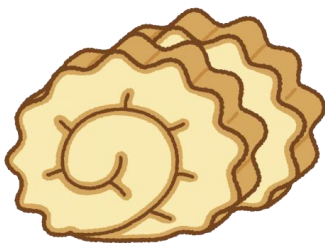
かずのこ

かずのこはニシンのたまごです。二人の親(二親)からたくさんの子宝に恵まれますようにという願いが込められています。



田作り

昔は、田畑に肥料として小魚をまいていました。作物がたくさんみのる1年になりますようにと願いが込められています。



伊達巻き

伊達巻きは昔の巻物の形をイメージしています。知識が豊富になりますようにという願いが込められています。



紅白なます

大根とにんじんを使った紅白なますは、地面に根をはる根菜であることから、家や家業が安定しますようにという意味が込められています。



えびのうま煮

えびのように長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。



黒豆

黒くなるまで(日焼けをするまで)まめによく働く。というところから、1年健康に働けますようにという願いが込められています。