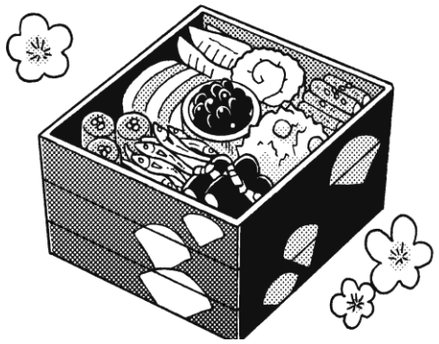
１月給食だより

令和５年12月22日
足立区立足立入谷小学校
校　長　　田村　正弘
栄養士　　齊藤　絢子

あけましておめでとうございます。新しい１年がスタートしました。お正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りのお友達や先生と話して比べてみましょう。

正月に食べるおせち料理



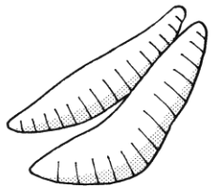
おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。

おせち料理の意味や込められた願い

黒豆

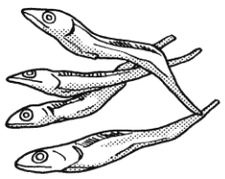
「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。

数の子



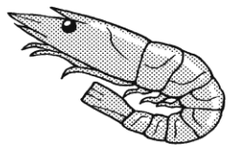
にしんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穣を願っています。

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

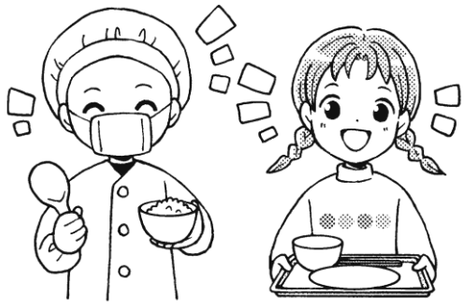
こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。

きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな１年を願ったものといわれます。

１月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の始まりは？

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

積極的にとろう！ 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。

ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から４月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

洗い残しにご注意を