



新しい1年が始まりました。本年も、おいしい給食や楽しい食の情報を通じて、みなさんの健康づくりをお手伝いします。どうぞよろしくお願いいたします。

## おせち料理の意味 知っていますか？

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられています。

おせち料理の内容は、地域や家庭によってさまざまですが、それぞれの料理には、食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。



### おせち料理の名前と意味



黒豆

まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。



数の子

卵（子）の数が多くことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り  
（ごまめ）

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



たたき  
ごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らないように。



伊達巻き

巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。



紅白  
かまぼこ

赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。



きんとん

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



エビ

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



焼き魚

ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



紅白  
なます

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



れんこん

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



里いも

親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



くわい

大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

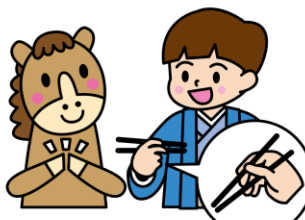
行事食や郷土料理といった伝統的な食の習慣を知り、次の世代にも伝えていきたいですね。



## 今年はずま年！



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！



よく味わってうま味  
を感じよう！

何事もうまいく  
1年になるといいね！





## がんばれ受験生！～食生活アドバイス～

3年生は入試本番が迫ってきましたね。1日3食規則正しく食べることで、生活リズムを整えることができます。また、質のよい眠りは、記憶を定着させてくれます。ここで一度、食を含めた生活を振り返り、本番に向けてラストスパートをかけていきましょう！

1・2年生のみなさんも、今の学年で最後となるテストがあります。自分の実力が発揮できるよう、食生活を見直してみましょう。



### パターン①

朝ごはんより  
寝ていたい…



### 朝ごはんは 1日の活力源

朝起きた時の脳と体はエネルギー不足の状態。脳と体を目覚めさせるためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



### パターン②

寝る間を惜しんで  
勉強しています…



### 早起き早寝で 規則正しい生活を！

試験は朝から行われます。脳を十分に目覚めさせ、実力をしっかり発揮できるように、普段から規則正しい生活を心がけましょう。



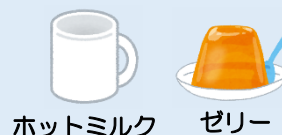
### パターン③

夜食のカップめんが  
やめられません…



### 夜食は朝ごはん に響かないように

本来は夜食を必要としない生活習慣が大切です。どうしても必要な場合は消化のよいものを選びましょう。



## 1月23～28日は「特別栽培米」をいただきます

今月の23日から28日のごはんメニューの日には、化学肥料や化学農薬の量を半分以上にして栽培された「特別栽培米」が提供されます。特別栽培米は、化学肥料や化学農薬を使わずに育てるので、収穫量が減ったり、雑草が生えて栽培が大変だったりします。しかし、環境に優しい栽培法なので、そのように作物を作り、それを選んで食べることは、自然や生き物を守ることに繋がります。

特別栽培米をきっかけに、自然環境や農業について考えてみませんか？



1月22日には、2年7組の河並さんが考えた給食が登場するよ！こちらも楽しみに！