

ランチタイム 1月号

毎月 19 日は食育の日



浅野川中学校
令和8年1月

新しい1年が始まりました。本年も栄養バランスのとれたおいしい給食や、楽しい食の情報を届けることで、みなさんの健康づくりのお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

おせち料理の意味 いくつ分かれますか？

正月の行事食「おせち料理」には、どんなものが入っているか知っていますか？内容は地域や家庭によってさまざまですが、健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。行事食を食べることで、食に関する伝統的な習慣も伝えていきたいですね。



黒豆

まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らるように。



数の子

卵（子）の数が多いことから、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がないように。



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。



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。



くわい

大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

1/24~30 は「全国学校給食週間」です

明治 22 年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりです。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりました。しかし、昭和 16 年に太平洋戦争がおこった頃から、だんだんと食糧不足になり、中止されてしまいました。

戦争が終わり、戦後の子どもたちの栄養状態の悪化が心配され、学校給食が再開されました。このことを記念して「学校給食記念日」がつくられ、昭和 25 年 学校給食への理解や関心を深めることを目的に給食についてもっと知ってもらうために「全国学校給食週間」ができました。平和な日本で、毎日給食が食べられることはありがたいことですね。

学ぼう！つくろう！
じわもん給食コンクール最優秀賞



金沢市では、この給食週間中の 1 月 23 日（金）に、市内の中学生が考えた特別給食を実施します。お楽しみに！





がんばれ受験生！～食生活アドバイス～

3年生は受験本番が目の前まで迫ってきましたね。ここで一度自分の食生活を振り返り、受験に向けてラストスパートをかけていきましょう！1日3食規則正しく食べて脳に栄養を送り、眠ることで記憶を定着させ、生活リズムが整った状態で受験本番に備えましょう。

1・2年生のみなさんも、今の学年で最後のテストがありますね。勉強した実力が発揮できるよう、食生活を見直してみましょう。



緊張すると食欲がなくなってしまう人も、「これなら食べられる！」というものをみつけておくといいですね。



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。



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、実力をしっかりと発揮できるように、普段から規則正しい生活を心がけましょう。



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使いましょう。

勉強机以外の場所でリラックスして



☆今月の地場産物は…「お米」



みなさんが食べている給食のお米がどこで作られているか知っていますか？給食用のお米は石川県で作っており、金沢市の小中学校では、金沢市産のコシヒカリが提供されています。

10月6日から新米になりましたが、今年はさらに、1月23日から28日のご飯の日には、化学肥料や化学農薬の量を半分以下にして作られた「特別栽培米」が提供されます。特別栽培米は収穫量が減ったり、雑草が生えて栽培が大変だったりしますが、環境に優しい栽培法なので、そのように栽培されたものを食べることは、自然や生き物を守ることにつながります。

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？