



# R4 食育だより 1月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

お正月は、新しい年が迎えらるることに感謝して、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。このほかに日本には昔から、年末から年の始めにかけてさまざまな行事がおこなわれます。

みなさんは家族で過ごすことの多かった冬休み、どんなことをしましたか？

## 料理に込められた 願いを知ろう

# おせちのきもち



「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日(せつにち)に食べた料理でしたが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いがこめられています。

また、おせち料理に日持ちのするものが多いのは、お正月にできるだけ台所に立つのをさけ、ゆっくりしてくださいという意味もあるそうです。

### 田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから豊作を願っています。また、たたきごぼうは、やわらかく煮たごぼうをたたいて身を開くことから運が開くとして食べられています。

### 数の子・八つ頭(さといも)



数の子・八つ頭は、卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられています。

### 黒豆



黒には、魔よけの力があるとされ、「まめ(元氣)に暮らせるように」願って食べられます。

### 伊達巻き・きんとん



伊達巻きは、巻物(書物)に似ているので、知識が増えるようにと、きんとんは、お金持ちになるようにと願って食べられます。

### こぶ巻き・くわい・れんこん



こぶ巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい・立身出世」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

### たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。

## 七草がゆ

「七草がゆ」は、「春の七草」を1月7日におかゆに入れて食べる行事食です。

早春の7種類の若葉のパワーをもらって、今年1年の健康を願います。

また、お正月に食べすぎて疲れてしまった胃を休め、そして、不足した野菜をとろうとした昔の人の知恵でもあります。



せり	なずな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
独特の香り。鍋物にも使われる。	別名「ベンベン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」とも。	コオニタピラコ。タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字で「鈴菜」とも*。	大根のこと。漢字で「清白」とも*。

\*すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。

# お弁当の日、ご協力ありがとうございました



12月6日の「お弁当の日」の実施につきましては、保護者の皆さまに、計画からふりかえりカードの記入までのご協力をいただきまして、ありがとうございました。前日から楽しみにしている子どもが多かったようで、大変喜んでお弁当を食べている姿が見られました。

実施後のアンケートからは、各ご家庭で、学年に応じた目あてに向け、様々な取組をしてくださった姿が見受けられました。

後日提出していただいたふりかえりカードから、親子の感想等を紹介します。

- ・いろいろなやさいの名まえをすることができた。(1年)
- ・やさいを切ったり、つめたりすることは大へんなんだな。いつもおかあさんやおとうさんのお手伝いをしようと思った。(2年)
- ・ぎょうざの中身を皮にのせる手伝いをした。中身の量を考えるのがむずかしかった。(3年)



- ・自分で感しゃの気持ちをこめて作って食べたら、おいしかった。(4年)
- ・いつもあたり前にごはんが出てくるけど、自分で作ってみて、作る人は苦勞しているのだとあらためて思った。(5年)
- ・今回のことを、中学校の「おべんとうの日」に生かせればいいなと思った。(6年)

## 【保護者】

- ・料理を通して親子のコミュニケーションは図れ、お手伝いをしようとする意欲にもつながったと感じた。(1年)
- ・一緒に献立を考えることで、食材の産地やバランスについて考えるきっかけになったのではないかと思う。(2年)
- ・今回一緒に作ることで、“自分でもできることがある”ということに気付けたようです。お弁当の日以降、自分からキッチンに立ってくれることが増えました。とても良い機会だと思います。(3年)
- ・食べたもので体が作られています。これからもいろいろな物を食べ、成長してください。(4年)
- ・献立を考えたり、買い物に行って食材選びをしたり、その後調理をしてお弁当につめる所までやりとげていたので、高学年になるとすごいなと成長を感じた。
- ・自分が好きなものだけでなく、栄養のバランスを考えていたところがよかったね。(6年)



その他、お弁当作りを通して、親子でいろいろなことを話せたという感想が多く寄せられました。

「地域や栃木県の食材を1品以上使いましょう」とテーマを決めて、お弁当の日を実施しました。

多くの方から意識して食材の産地を確認しました。栃木県産の食材は多いですね。等の感想をいただきました。米、豚肉、牛乳、卵、ほうれんそう、にら、ブロッコリー等、とても豊富なのです。ふりかえりカードの集計からも、栃木県産の食材の利用率は **90.1%** と、とても高かったです。

☆☆☆

おもな生産地情報(12月)のおしらせ

☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米・もち米	豊郷地域	キャベツ・だいこん	豊郷地域	パセリ・セロリ	静岡県
ピーマン	茨城県	にんじん・カリフラワー	豊郷地域	じゃがいも・たまねぎ	北海道
かんぴょう	栃木県	里いも・ねぎ・白菜	豊郷地域	かぶ	塩谷町
もやし	さくら市	ごぼう	下野市	さつまいも	茨城県
小松菜	宇都宮市	かぼちゃ	メキシコ	豚肉	栃木県
ほうれんそう	宇都宮市	にら・きゅうり	宇都宮市	とり肉	栃木県・岩手県

