



令和6年1月号

宇都宮市立陽北中学校

あけましておめでとうございます 1年の健康生活の目標を立てよう!



「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。1年のはじめの元旦にその年のいろいろな計画を立て、その目標に向かって過ごしていこうという意味です。生活面で目標を立てることは、自分の中にしっかり意識づけができ、日々の生活できちんとけじめをつけて行動できるという意義があるように思います。健康に1年を過ごすための目標を、家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか?

たとえば・・・



朝ごはんを食べる



よくかんで食べる



野菜を食べる



苦手なものを一口食べる

など・・・

行事食を楽しもう!

1月は「睦月（むつき）」といひます。親戚や知人が互いに行きかって「仲むつまじく」することから名付けられたといひます。1年の初めの月でもあるため、1年を健康に過ごすための願いが込められたさまざまな行事があります。また、そうした時に食べる行事食を身近に感じることができる月です。

<p>おせち料理</p> 	<p>もともとは五節句などの「節」の日に食べるごちそうのことを言いましたが、今では正月のおせち料理だけを指すようになりました。祝い肴、酢の物、焼き物、煮染めといった料理ごとに重箱に詰めます。日持ちする料理が多いのは、正月に火を使う炊きを避けたからといわれます。それぞれの料理には、1年を健康に、そして幸せに暮らすための願いが込められています。</p>
<p>お雑煮</p> 	<p>おもちに具をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により具はさまざまです。仕立て方も、だしとしょうゆのすまし汁、みそを使ったみそ汁などいろいろです。もちにも丸もちを使うか、切りもちを使うか、また一度焼いてから入れるのか、そのまま入れてしまうのかといった違いもあります。みんなで調べてみるのもおもしろいですね。</p>
<p>七草がゆ</p> 	<p>せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。百人一首の「君がため 春の野に出て 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」(光孝天皇 830～887)は、この七草つみを詠んだ句といわれます。</p>
<p>鏡開き</p> 	<p>お正月に神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐします。刃物は使いません。ただし「割る」や「切る」では縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。もちは汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることを「歯固め」ともいいます。歯が丈夫で長生きできますようにという願いを込めて行います。</p>
<p>こしょうがつ 小正月</p> 	<p>昔の暦で1月15日は一年で一番初めの満月でした。その年の豊作を願う行事や、正月飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」が行われます。小豆飯や小豆がゆを食べる地方もあります。お正月に忙しかった女性たちも一息つけたため「女正月」ともいわれます。</p>



1月24～30日は全国学校給食週間



日本で最初の学校給食は、明治22(1889)年に現在の山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちに無償で提供された昼食でした。

戦前は主に福祉の観点から給食が各地で行われました。戦争中の中断を経て、戦後世界から温かい支援で再出発した日本の給食は、教育活動の一つとして位置づけられたとても画期的なものでした。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる恒例の行事です。

<p>がっこうきゅうしょく もくひょう 学校給食の7つの目標</p> <p>がっこうきゅうしょく きょういく いっかん 学校給食は、教育の一環として おこなわれ、7つの目標があります。</p>	<p>りんこう からだ 健康な体づくり</p>	<p>のど しょくせいかつ 望ましい食生活の お手本に</p>	<p>たすけあい、きょうりやく 助け合い、協力して 楽しく食べる</p>
<p>しぜん めぐみ 自然の恵みに 感謝する</p>	<p>はたら ひと 働く人たちに 感謝して食べる</p>	<p>ちいさき しょくし 地域の食を知り、 未来に伝える</p>	<p>しょく とお しゃかい 食を通して社会の しくみを知る</p>

陽北中 校内給食週間1/22(月)～26(金)

給食委員会が、お昼の校内テレビ放送で22日(月)給食週間についての説明23日(火)～26日

(金)給食委員1,2年生が考えた「食べ物クイズ」を行います。楽しみにしてください。



家の非常食を再度確認しましょう

元日に能登半島に大地震が発生しました。被災された方々が1日も早く復興されることをお祈りします。なんとなく、お正月に災害は無縁だと油断していましたが、改めて家の防災グッズを確認しました。非常食は、無駄にならないよう普段食べているものを少し多めにストックし、食べた分を買い足すローリングストック法を活用しましょう。

飲料・食料



- ▶飲料水(1人1日当たり3ℓが目安)
- ▶缶詰やレトルトのおかず
- ▶レトルトのご飯
- ▶インスタント食品など



- ① 備蓄する食料・水を少し多めにストック。
- ② 定期的に賞味期限をチェックして、古いものから食べる。
- ③ 食べた分を買い足す。

♡自分が食べ慣れているもの・食物アレルギー対応のものなど用意しておくといいですね。

広報うつのみや1月号より

