

# 1月

# しょくいく 食育だより

いずみ おかしょうがっこう れいわ ねんど  
泉が丘小学校（令和7年度）

1月6日発行

topic

ほごしゃ  
保護者のみなさま、「お弁当の日」への  
きょうりょく  
ご協力ありがとうございました。



当日の児童のつぶやき

- いつもより早起きをしたので、ねむい…。
- ごはんを炊いてみた。
- 得意なので、卵焼きを作った。
- おかずが入りきらなかった！
- お弁当うって、たいへん…。
- ありがとうって帰ったら伝えたい。



保護者のみなさまへ

12月11日木曜日、「お弁当の日」を実施いたしました。

児童のみなさんからは「お家の人と一緒に作ったよ！」という声が多く聞かれ、ご家庭での温かなコミュニケーションの様子が目に浮かぶようでした。自分で苦労して作ったお弁当の味は、ひときわ美味しく感じられたのではないでしょうか。多種多様なおかずや工夫を凝らした詰め方に、それぞれのこだわりが光っていました。

この経験をきっかけに、来年に向けてさらに楽しく料理に親しみ、腕を磨いてほしいと願っています。保護者の皆様、温かなサポートをありがとうございました。

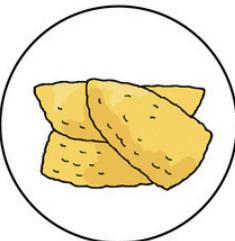
THANK  
YOU

# りょうり おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

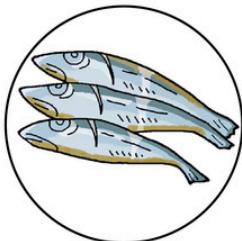
## かずの子

かずの子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



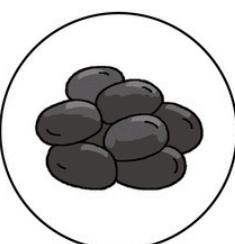
## 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



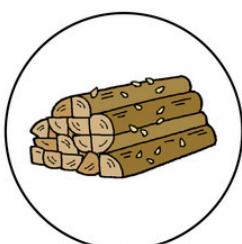
## 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



## たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



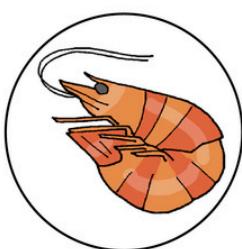
## こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



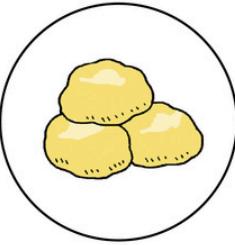
## えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



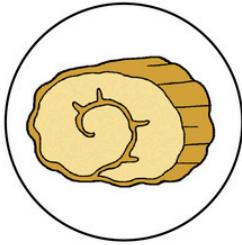
## きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



## 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## 全国学校給食週間



### 給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

### 給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

## Q. カルシウムをとれば背は伸びる?

**A.** カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。

