

1月

しょくいく 食育だより

いずみ おかしやうがっこう 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 べんとう ひ
保護者のみなさま、「お弁当の日」への
きょうりよく
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！
・おべんとうって、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のでしょうか。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

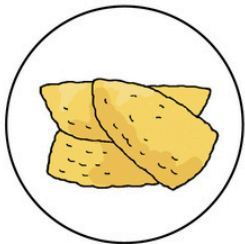


おせち料理のいわれ

しょうがつ た りょうり けんこう ちょうじゅ いの こ
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。

数の子

かず こ
数の子は、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。



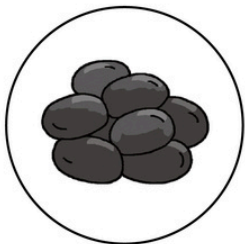
田づくり

た
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。



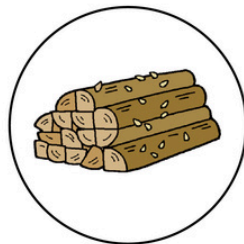
黒豆

くろ まめ
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。



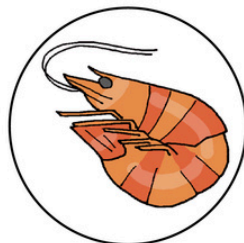
こぶ巻き

むかし
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。



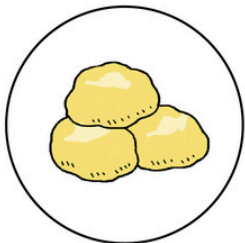
えび

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。



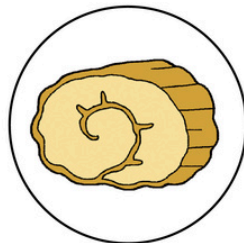
きんとん

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。

