

# 食育だより (冬休み号)



宇都宮市立中央小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を拡大させないために、日ごろからひとりひとりが予防を意識する行動が大切といえます。

## 冬休みの食生活～10のポイント



<p><b>た</b> べすぎに注意</p>	<p><b>の</b> みものは甘くないものを</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗おう</p>	<p><b>い</b> ち日3食、規則正しい食事を</p>
<p><b>ふ</b> ゆが旬の食べ物とろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくり良く噛んで食べよう</p>	<p><b>や</b> さいをたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんでお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲もう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>楽しい冬休みを過ごしましょう</p>	

冬休みは子どもたちが料理に参加するよい機会です。子どもと一緒に作ってみませんか？



一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは「食」への関心を高め、大切な役割の場となります。料理は段取りをふんで、子ども自身の体験によって身につけていくものです。体験することが、将来、健康に生きていけるためによい影響を与えてくれます。時間がかかったり、汚れたりするでしょうが、やさしく見守ってください。



### 料理をするときは

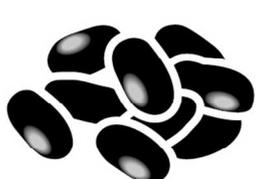
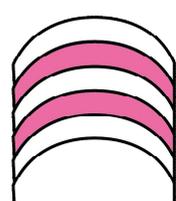
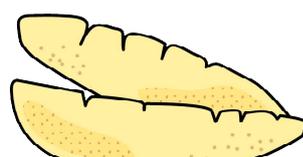
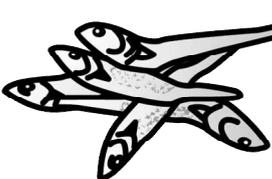
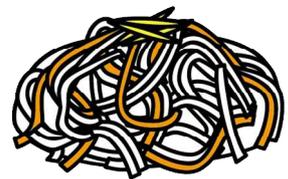
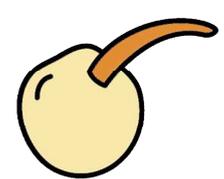
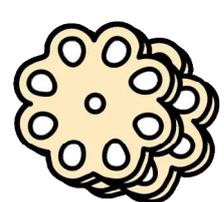
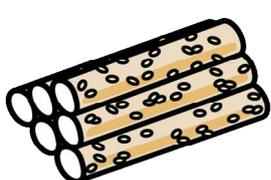
- ◆身支度 よく手を洗おう！
- ◇包丁はお家の人と使います
- ◆火を使う時はそばを離れない
- ◇やけどに注意する
- ◆後片付けまできちんとする

学校では、各担任によって食事のマナーの指導が行われていますが、ご家庭でのしつけが基本になります。この機会にお家の方と一緒に見直してみましょう。ご協力をお願いします。



# おせち料理に願いを込める

お正月は『歳神さま』をそれぞれ家にお迎えする大切な年中行事で、おせち料理は、歳神さまと共に家族でいただく食事です。おせち料理は、昔からさまざまな願いを込めて作り、重箱に詰めて大切に食べられてきました。それぞれの食材に込められた願いや意味を家族で語り合いながら、おせち料理を食べてみませんか。

<p>くろまめ</p>  <p>まめまめしく生活できるように。</p>	<p>かまぼこ</p>  <p>白の出の形に似ているのでめでたさを表現。</p>	<p>かすのこ</p>  <p>にしんは多くの卵をもつことから、子たくさんを表現。</p>	<p>だてまき</p>  <p>巻物（書物）に似ていることから、頭が良くなるように。</p>
<p>田作り</p>  <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う。</p>	<p>きんとん</p>  <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように。</p>	<p>昆布まき</p>  <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現。</p>	<p>えび</p>  <p>長いひげと腰が曲がった姿から、長生きができるように。</p>
<p>紅白なます</p>  <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現。</p>	<p>くわい</p>  <p>大きな芽が出る事から、「めでたい」や出世できるように。</p>	<p>れんこん</p>  <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように。</p>	<p>ごぼう</p>  <p>しっかりと地に根付いた生活が送れるように。</p>

いちじゅう  
一の重



にじゅう  
二の重



さんじゅう  
三の重

