

# 食育だより

陽西中学校 R4.1.21



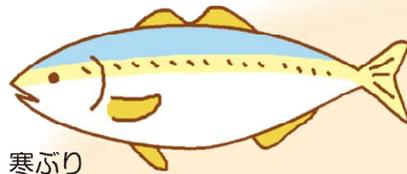
皆さんは新春をどんな気持ちで迎えましたか。人それぞれにいろいろな決意をしたのではないのでしょうか。2学期後半が始まりました。残り少ない学年を有意義に過ごしましょう。

## 「寒」の食べ物について知ろう！

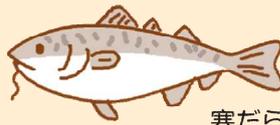
(参考) 健学社 食育フォーラム

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

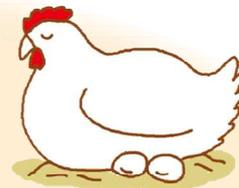
### 「寒」の食べ物



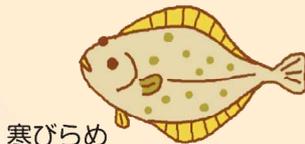
寒ぶり



寒だら



寒たまご



寒びらめ



凍り豆腐



さば



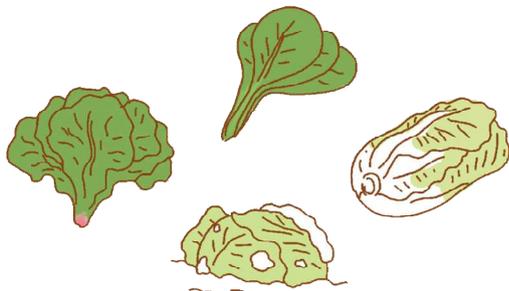
寒しじみ



寒天

※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。

### カン・カン(寒・甘)野菜、大集合！



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

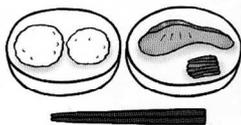
### みんなで食べると温かい！



寒といえば、武道の「寒稽古」が有名です。終わった後にはあたたかいおしるこがよく振る舞われます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときにしたいですね。

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間 です

日本で最初の学校給食は、明治22年、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くることができない子どもたちに無償で提供された昼食でした。このように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、世界からの温かい支援で再出発した日本の給食は、現在は教育活動の一つとして位置づけられています。



現在は、地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、栄養面だけでなく、食べることを通して社会性を学び、また思いやりや感謝する心を学んでいくなど、児童生徒の心も豊かにしていくような給食が目指されています。

## 24日(月)～31日(金)は、「給食マナーアップ週間」です

12月に行った給食委員会の「食事マナーについて」の話を覚えていますか？この全国学校給食週間に合わせて、「給食マナーアップ週間」を実施します。みなさん、ランチマットを使用していますか？正しい食事マナーを意識して給食を食べましょう。

### 陽西中学校の学校給食週間中の献立

給食週間に合わせて、宮っ子ランチ献立、立志お祝い献立、各国（アメリカ・フィリピン）の料理を取り入れた献立などを実施予定です。お楽しみに。

#### 実施予定の献立

※牛乳は毎日です。

24日(月)	麦入りご飯、里芋コロッケ、もやしとにらのごま和え、干瓢の卵とじ汁、ゆずゼリー	宮っ子ランチ献立
25日(火)	ジャンバラヤ、ジャークチキン、野菜スープ、ヨーグルト	アメリカの料理
26日(水)	シナモントースト、チリコンカン、ゆで野菜サラダ、香味塩ドレッシング	アメリカの料理
27日(木)	赤飯、ごま塩、もろのから揚げ、もやしと小松菜のソテー、けんちん汁、さくらゼリー	立志お祝い献立
31日(月)	麦入りご飯、ポークアドボ、ブロッコリーとキャベツのコンソメ煮	フィリピンの料理

### 給食委員会によるお昼の放送

給食委員会では、給食週間中に「食事マナーについて」「給食の歴史」「調理員さんへの感謝の会」「毎日の献立紹介」などを、お昼の放送でお知らせします。お楽しみに。



学校給食の意義や役割について理解を深め、食について考える1週間です。この期間を通し、食べ物の大切さや食べ物を作る人たちの思いを知り、感謝の気持ちを大切にしていきましょう。