

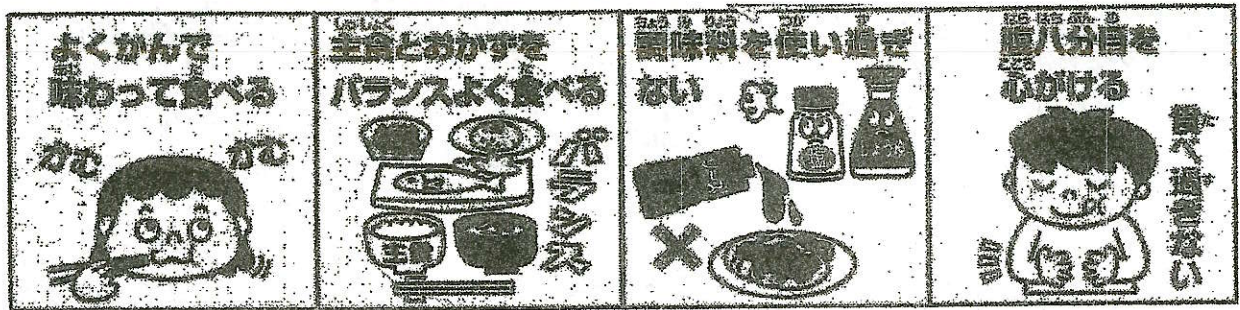
食育だより

令和 4 年 1 月 13 日
三 神 小 学 校

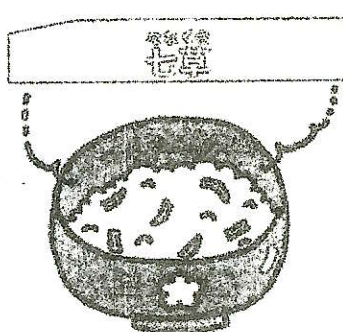
楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、正月太りを解消しましょう。

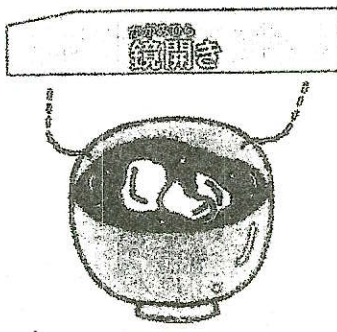
食べすぎを防ぐコツ



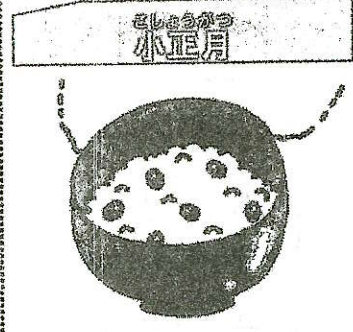
1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。ご家庭でも行事や行事食について、話をしてみてください。



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「七草」を刻んだおかゆを食べて1年間の無病息災をお祈りします。



神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

いちがつにじゅうよっか

きゅうしよく き ねん び

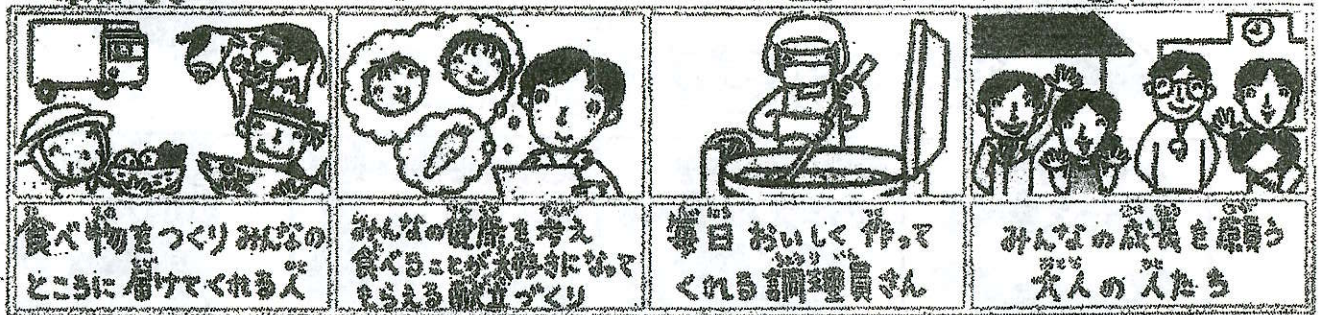
1月24日は、給食記念日

全国学校給食週間とは・・・

がっこうきゅうしよく い ぎ やくわり じどうせいと きょうしよくいん ほごしゅ ちいきじゅうみん りかい
学校 給 食 の意義や役割について児童生徒や教 職 員、保護者、地域住民の理解と
かんしん ふか がっこうきゅうしよく いっそう じゅうじつ はってん はか もくてき ぜんこくてき がっ
関心を深め、学校 給 食 のより一層の充実と発展を図ることを目的とし、全国的に学
校 給 食 に関する様々な行事が実施されています。

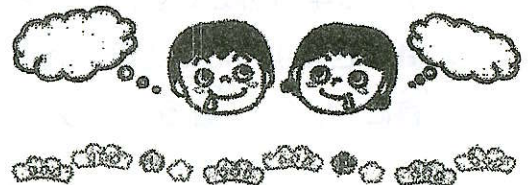
給食について考えよう

～全国学校 給食週間～



この期間を通して、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、

感謝の気持ちをもって食事をする事ができると良いですね。



み か み しょうがっこう
三神小学校では

きゅうしよくきねん び がっ せかい りょうり
給 食 記念日のある1月に世界の料理を
ていきょう よてい かんこく
提供 する予定です。韓国、アメリカ、ス
ペイン、イタリア、インドの国のものです。
ふだん た じょうり
普段から食べているなじみのある料理ばか
りです。楽しみにしててください。

