

食育だより

令和5年度 冬休み号
高松市立太田南小学校

冬休みが始まりますね。寒い時期ですが、バランスの良い食事をとり、積極的に体を動かして、しっかり睡眠をとることが大切です。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいです。また、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食では、日本の食文化や、伝統的な食べ物を知らせる絶好のチャンスとして、豆・魚・海藻を組み合わせた和食の献立を取り入れています。作ってくれる人や食べ物に感謝して食べましょう。

おせち料理のいわれ



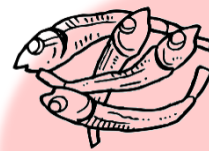
にしめ

いろいろな野菜と一緒に煮ることから、「家族が仲良く暮らせるように」と願ったもの。



黒豆

「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと願ったもの。



田作り

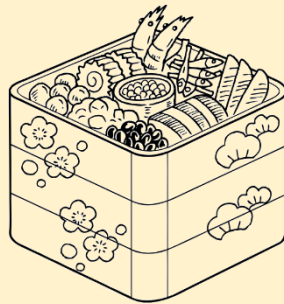
いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡(米や野菜がたくさん収穫できること)を願ったもの。



数の子

「数の子」はニシンの卵。ニシンは卵が多いので、子孫繁栄を願ったもの。

おせち料理とは節目の日(節句)に作られる料理のことです。節目の日のうち、最も重要なのが正月であることから、正月料理をさすようになりました。



昆布巻き

「よろこぶ」というお祝いの意味のほかに、不老長寿を願ったもの。



伊達巻

巻物(書物)に似ていることから、知識が増えるようにとの願いがこめられている。



えび

体が曲がった様子から、腰が曲がるまで長生きできますようにという願いがこめられている。



紅白なます

お祝いに用いる紅白の水引を表し、平和を願ったもの。

1年生

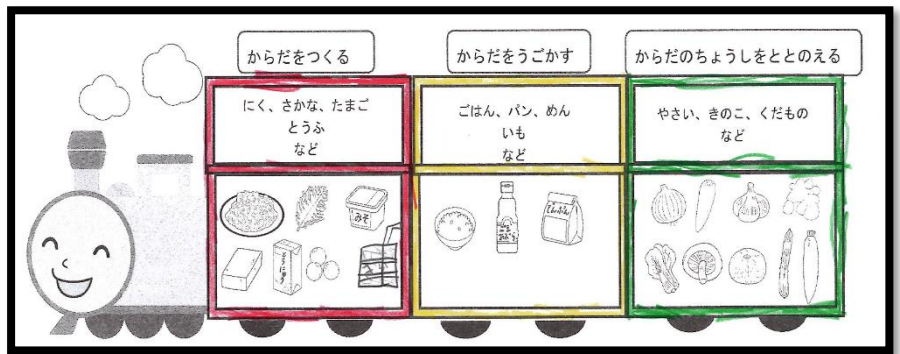
食べ物の役割を知りなんでも食べよう！

1年生の学級活動で、3色分類について学習しました。食べ物には、それぞれ違った働きがあり、赤・黄・緑の3つのグループに分類することができます。給食の献立を実際に3色に分類し、給食の献立は栄養バランスが整っていることを学習しました。振り返りでは、「赤・黄・緑をバランスよく食べる」「給食を残さずに食べる」などの意見が出ました。

健康な体をつくっていくためにも、ご家庭や給食でも好き嫌いをなく食べてほしいと思います。

授業では・・・

3色分類について理解しやすくするため、元気列車を用いて授業を行いました。



～子どもたちの振り返り～

これから食べられないものは、たべるとはねがなくなるといって、いっしょにたべる。あかき、みどりをつくらせてあげても、たべたべようとおもいました。

あかき、みどりのたべものをわけてみるとおもしろい。ぼうにおおいいいけん、おになるとわがた。これからいろいろなものをたべて健康な体をつくらせたい。

あかき、みどりをバランスよくたべる。おうちでもえいごのいいたべものをたべる。きれいなやつがあつてもかんはってたべる。

これからぼうがにせいよくたべたい。あつたからかんはってたべます。それからまたたべたい。

冬休みは、ご家庭でもぜひバランスのよい食事を意識してみてください。はいかがでしょうか。

