

# 吉田小食育だより

【吉田の食育の合い言葉】

食事について **よく**知って、**し**っかり食べて、**だい**好きになろう



No. 7

平成26年  
12月22日

## もうすぐ 大晦日 お正月 です

先日の朝会で、校長先生から大掃除についてのお話がありました。大掃除は、家の中を清めて歳神様をお迎えするための大切な行事だということ、またそのような気持ちで心を込めて掃除をしてほしいというお話でした。

日本では季節ごとに、様々な行事を設け、気持ちを切り替えたり、生活をよりよくしたりしているのです。こうした考えは食事にも多く取り入れられ、行事食として定着しています。給食でも19日には冬至が近いということでカボチャを出すなど、季節に応じた食材をメニューに取り入れています。

### 【日本の風習 行事食】

大晦日といえば年越しそばです。大晦日の日にそばを食べるのは、日本の風習として江戸時代頃には定着していたようです。そばを食べる理由はいくつかありますが、そばは細くて長いため、長生きする、家族が繁栄するという縁起をかついで食べるようになったという説、逆にそばは切れやすいため、一年の苦労や悩みを断ち切り、新しい気持ちで新年を迎えるためという説などが有名です。

一方、お正月といえばおせち料理です。おせち料理は、節句に作られる料理ですが、現在はお正月料理がその代表になっています。内容は豪華なものもありますが、関東では黒豆、数の子、田作りが基本です。火を通したり、酢に漬けたりして、日持ちするように工夫されています。また重箱も日本の伝統的な文化です。市販の料理でも、重箱に移して並べることで、とても雰囲気がよくくなります。

残念ながら、お正月料理などは給食では味わうことができません。是非「冬休み親子食育実践カード」に取り組んでいただき、お正月料理を作る手伝いや、重箱に並べるお手伝い、おいしく食べた料理などについて、まとめてみてください。もちろん、お正月料理に限らず、お手伝いをしたり、親子で体験したりしたことについて自由にまとめていただいて結構です。



【そばの花】…そば粉は、ビタミンB等が含まれていますが、アレルギー症状の原因にもなります。注意してください。

## 「埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会」 ご協力ありがとうございました。

11月20日に埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会を開催し、県内の先生方に本校の食育の取組を発表しました。公開授業では、5年2組が家庭科の学習「单元名：ごはんのみそ汁」、2年2組が生活科の学習「单元名：サツマイモを収穫しよう」をおこないました。地域や家庭と連携した取組に、参観された先生方からも好評を得ました。ご協力ありがとうございました。

また、年度当初に課題がみられた、「給食の配膳時間」「食事のマナー」についても、どの学年でも時間が短縮してきています。気がつきにくいかもしれませんが、勉強や運動以外でも様々な面で成長しているのです。

冬休みには、歯磨きカレンダーと一緒に食事のお手伝いカードが出ます。勉強、運動はもちろん、食事のお手伝いも見届けてあげてください。「言って聞かせて、させてみて、ほめてやってやらねば人は動かじ」という言葉がありますが、子どものやる気を伸ばすには、できるように支援し、できたことを褒めてあげることがとても効果的です。

インフルエンザも流行しています。うがい手洗いなど衛生面についても注意してください。

## 農園野菜のもちかえり「のらぼう菜」



学校農園に種をまき、5年生の協力でポットに植え替えた「のらぼう菜」の苗を、先日、希望する子どもたちに配布しました。

のらぼう菜は冬の寒さに強く、畑やプランターに植え替えてもらえば、春先には大きく成長し収穫できます。

さらに、その花茎を折るようにして収穫すると、脇芽を何度も出すので繰り返し収穫できます。地域のお年寄りの話では、一人暮らしなら苗が2つあれば十分だそうです。おひたしや、お味噌汁の具としておいしくいただけます。大切に育ててください。



家の人にインタビューしたことを伝えよう。



お家の人がいると上手にできるね。