



# 食育だより

令和6年11月29日(金)

日野市立日野第七小学校

栄養士 仲倉 美砂

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さも段々と厳しくなっているの  
で、風邪やウイルス性の感染症が流行しやすい季節です。寒さやウイルスに負けないよう  
に、鍋料理や具たくさん汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。また、  
食事の際は手洗いをし、感染症予防をしましょう。

## 給食委員会の活動

今年度の給食委員会では「みんなが楽しく、たくさん給食を食べられる学校にする」を  
テーマに活動しています。栄養黒板の作成や給食目標の呼びかけの他に、七小の児童が  
給食を楽しむために活動の幅を広げています。最近行った給食委員会の活動を紹介します。

### 集会でクイズ

11月21日の朝に給食委員会集会を行いました。栄養に関するクイズを出して、好き  
嫌いせず栄養バランスよく食事をする事の大切さを伝えました。



### SFD(スマイルフレンドデスク)

コロナ以降、机を前向きのまま給食を食べていましたが、給食委員会発案で毎週金  
曜日に机を向かい合わせにして食べる取り組みを始めることになりました。友達と  
楽しく笑顔あふれる給食時間にしていきます。

### 給食委員会が考えた献立

日野産の食材をたくさん取り入れて栄養バランスのよい献立を考えました。12月13日に  
「日野産カレーライス、小松菜と白菜のサラダ、みかん」の給食を実施予定です。楽しみにして  
ください。

冬休みも

## 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べま  
しょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活  
動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つ  
きもよくなり、1日の生活リズムが整います。

# ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## 冬至 (12/22ごろ).....



**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

## 大晦日 (12/31).....



**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)

## 正月 (1/1~).....



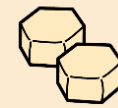
**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



**田作り**  
.....豊作



**れんこん**  
.....将来の見通し



**里いも**  
.....子宝



**数の子**  
.....子宝



**黒豆**...健康



**きんとん**  
.....金運



**伊達巻き**  
.....学業成就



**エビ**...長寿



関東風雑煮



関西風雑煮

あんもち  
雑煮

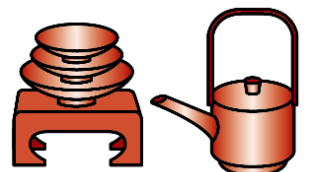


**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

小豆  
雑煮



**お屠蘇**  
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。



## 人日の節句 (1/7).....



**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

## 鏡開き (1/11).....



**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。