

給食だより 1月

今年もよろしくお願いします

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りを心がけたいと思います。

さて、1年間の総まとめとなる3学期は、健康管理には十分注意しましょう。コロナやインフルエンザやノロウイルスに感染しないために、普段からマスクをして三密を防ぐ行動を行いましょう。また手洗い・うがいは感染予防にもっとも有効な手段です。必ず行いましょう。



寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると体調を崩しやすくなります。普段から規則正しい生活習慣を心がけ、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。

全国学校給食週間です(1月24日～1月30日)

日本の学校給食は明治時代(1889年)、山梨県鶴岡市のお寺で、昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりとされています。

その後全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。



当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。生徒たちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食だよりや一口メモなどを発行し、給食を生きた教材として、積極的に食育を進めていきたいと思っています。

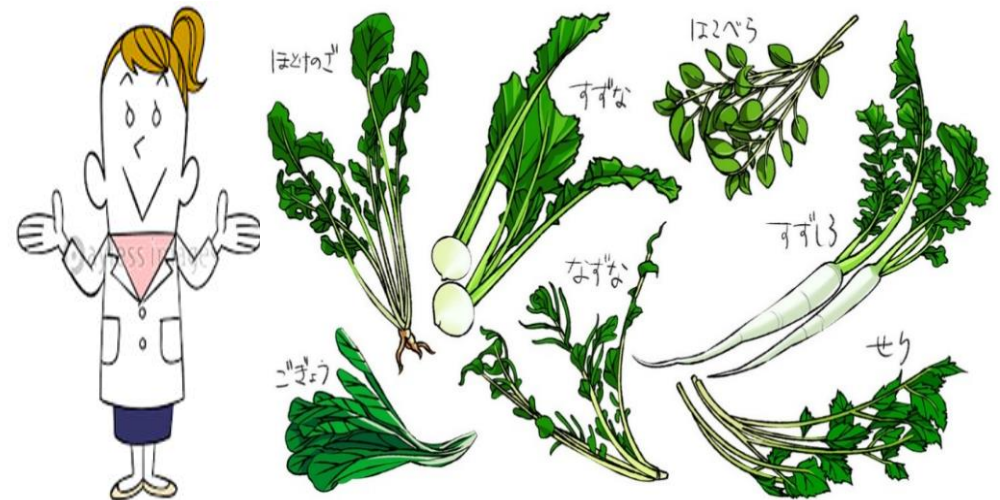
都立農産・南葛飾高等学校グループ

●七草がゆを食べるのはどうして？

年に5回の季節の変わり目のことを「五節句(日付は下記参照)」といい、古くから特別な食事を用意して豊作や無病息災を願いました。七草がゆを食べるのもそのひとつです。



毎年1月7日、一年の最初の節句である「七草の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。



五 節 句 と は ？

七草の節句/1月7日：七草の入ったおかゆを食べ、一年の無病息災を願う。

桃の節句/3月3日：ひな人形や桃の花を飾り、女子の誕生を祝い、健やかな成長を願う。

端午の節句/5月5日：男児の誕生を祝い、健やかな成長を願う。

子孫繁栄を意味する柏の葉を使った柏餅を食べる。

七夕の節句/7月7日：短冊や飾りを竹に吊るし、豊作を祈るとともに技芸の上達を願う。

菊の節句/9月9日：菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を願う。