

12がっいただきます～す

令和7年度12月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

今年も残り1ヶ月になりました。2学期も残りわずかです。

小国にも初雪の便りが届きましたね。寒さに負けず、楽しい年末が送れるよう免疫力をアップさせる生活をしていきましょう。



感謝の心で「いただきます」～心を育む給食週間～



12月8日(月)～12月12日(金)は心を育む給食週間です。

今年も、小国産の食材をたっぷり使った給食です。小国産をしっかりと味わうとともに、給食の意味について知ったり給食に携わる方々に思いを寄せる1週間にしていきたいと思います。

学校給食は山形県鶴岡市から始まり、今年で136年を迎えます。太平洋戦争で一旦給食は中止されましたが、戦後ユニセフの救援物資(ララ物資)により脱脂粉乳のミルクとパンの給食が再開されました。

給食が始まった頃も再開された頃も世の中には食べ物が不足していたので、給食の第一の目的は子どもたちの栄養補給でした。現在は、栄養摂取はもちろん、食事を通しての『人間関係の形成』『マナーの体得』、また『地域に根ざした給食』へと、その役割も変わってきています。

いつも当たり前にあると思っている給食ですが、どんな人達の協力があってみなさんの元に届いているのかを考えてみましょう。



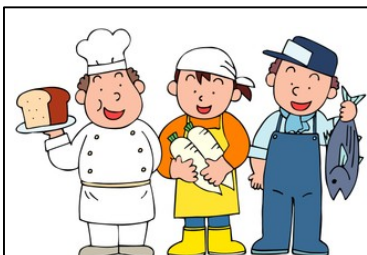
みんなのために
配膳してくれる
給食当番



給食のお世話をし
てくれる用務員さん



愛情をこめて給食を
作る調理師さん



食べ物を育てたり
作ってくれる方々
それを運んでくれる方々

家庭の食事も給食と同じようにたくさんの人の協力があって成り立っています。

食事の準備や買い物の手伝いをしたり、野菜を育てたり、流通や世界の食糧事情を知ったりすることで食べ物に対する思いがグンと深まることでしょう。その思いを、良いマナーで食べる・心を込めたあいさつをする・食器をていねいに扱うなどの態度で表せると素敵ですね。



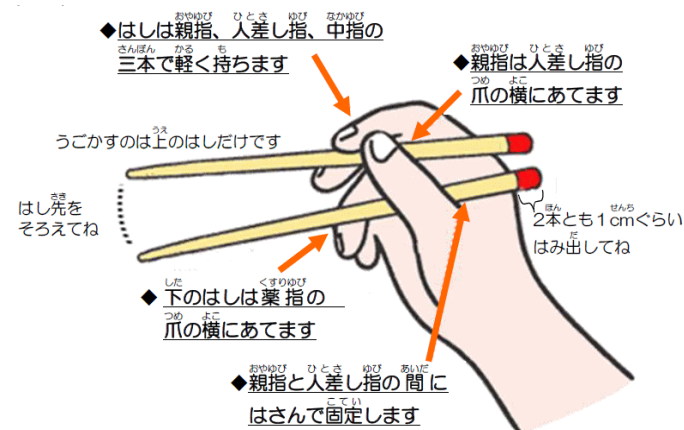
目指せ!はしの達人!!

みなさんははしを正しく持って正しく使えていますか?自信がないという人もいます。世界中ではしを使って食事をしている人は約3割。はしだけで食をしているのは日本人だけなのです。しかし、正しく持って正しく使える人は大人で3割、子どもは2割という調査結果もあります。その数は年々減っているのだとか…。

小国の給食の時間でも、正しくはしを持てているのはやはり2～3割程度。

正しいはしの使い方ができれば、魚の骨や小さな豆やご飯粒も上手に食べることができるようになります。

改めて正しいはしの持ち方を、ご家庭で確認してみませんか?



【やってはいけないはしのタブー】

かみばし ねぶりばし わたしばし さぐりばし さしばし もちばし



何気なくやってしまっているものもあるかもしれません。このほかにも、気を付けたいはしの使い方があります。はしのマナーを知って、美しく食べられるようになりたいですね。

今日は〇〇の日!

12月22日は「冬至」

今年の冬至は12月22日。1年のうちで一番昼が短い日です。

昔は冬至が1年の始まりとされていました。その日に「ん」のつく物を食べると運気がアップすると言われています。



運気がアップする食べ物は、人参・蓮根・南京(かぼちゃ)・金柑・饅頭(うどん)・銀杏・寒天の7つなのだそうです。確かに、かぼちゃは小豆かぼちゃでいただきますね。かぼちゃは縁起がよい他にも、冬場の栄養不足を補う意味もあります。

また、ゆず湯に入るのは、ゆずが実るまでには長い年月がかかることから、「苦勞が実りますように」との願いも込められています。

