

食育だより

令和6年度 1月号

男鹿市立小中学校南部共同調理場

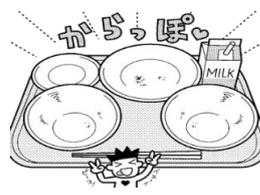
冬休みの食生活チェック



①休み中も、早寝、早起き、朝ごはん！ ②苦手な食べ物にチャレンジしよう。

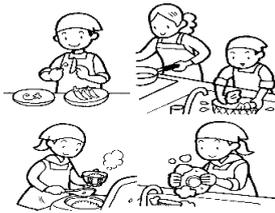


休み中は、生活リズムが乱れがちです。学校がある日のように、規則正しく生活するよう、心がけましょう。



もうすぐ新年です。食生活の目標も、ぜひ考えてみてくださいね。バランスよく食べることで、勉強や部活動を頑張る力がつきます。

③おうちの人のお手伝いをしてみよう。 ④おやつは、食べる量と時間に注意しよう。



買い物や野菜の下処理、調理、盛りつけ、洗濯物など、自分ができることを考えてみてはいかがでしょうか。



家にいる時間が長いと、何かをしながらおやつをだらだらと食べてしまいがちです。おやつの内容は、不足しがちな栄養を補う、乳製品や果物がおすすです。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

南中 給食委員会・環境保健委員会 手洗いチェックを実施しました

南中の給食委員と環境保健委員が合同で「手洗いチェック」を実施しました。感想は次のとおりです。

<感想>

- ・思っていたよりも汚れが残っていてショック。 ・なかなか取れない。
- ・水洗いだと汚れがたくさん残るので泡でしっかり洗いたい。
- ・爪や指の間が洗えていなかったから、気をつけて洗えるようにしたい。
- ・ちゃんと毎日ハンカチを持ち歩きたい。泡でゴシゴシ洗うのが大切。



↑手の汚れをブラックライトで確認

1月にはマナーアップ&10分いただきますキャンペーンを実施予定です