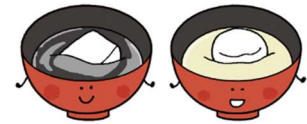


ねんちゅうぎょうじ 年中行事には、むかし から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを
ぎょうじしょく 行事食といいます。行事食を食べて、1年を健康にすごしましょう。



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



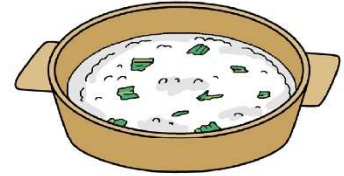
おせち料理は、もともと、
節日(季節のかわり目)に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

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。



全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校に
おいて、明治22年に無償で始まったとされています。そ
の目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう
症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含
み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

食育授業の様子

- 11月28日(火) ゆうべつ学園5年生「食べ物に含まれる栄養素とその働き」
- 12月5日(火) ゆうべつ学園6年生「病気を予防できる食事」
- 12月14日(木) ゆうべつ学園2年生「体があたたかくなる食べ物」



子どもたちに、食の大切さ
が少しでも伝わってくれたら
いいなと思います。貴重なお
時間をありがとうございました。

