

食育だより

豊中市立第一中学校

令和3(2021)年

1月号

この食育だよりは、豊中市立第一中学校ホームページからもご覧いただけます。



あけましておめでとうございます。

終業式でお話した寒い季節の食事のポイントの頭文字を並べた答えです。今年も免疫力を落とさず元気で過ごしましょう。



お

「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



め

目いっぱい
感謝を示そう、
食事のあいさつ



で

伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



と

とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら

あけましておめでとう

新春食育かるた



あ

朝ごはん、
食べて始まる
元気な一日



け

健康をつくる
食事、運動、
よいすいみん



ま

「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



し

しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



て

手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

お雑煮(ぞうに)豆知識

お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたといわれます。当時、おもちや稲作をする日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。おもちにさといも、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水(わかみず)と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたの始まりだといわれています。さまざまな具材を煮合わせて、煮雑ぜ(にまぜ)たことが語源となり、「お雑煮」と呼ばれるようになりました。元々お雑煮ですが、家庭や地域によって味つけや使う食材などがさまざまです。もちでは「角もち」や「丸もち」の違い、汁では「しょうゆ」や「みそ」、具やだし汁でもさまざまです。あんこが入ったもちの雑煮や、もちを入れない雑煮、そもそも雑煮を食べない地域もあります。日本各地で多種多様な特色があり、調べてみるのも面白いですよ。



鏡開き

1月11日

鏡開きだあー!!

鏡もちはお正月の間、歳神様が宿る場所と考えられていたんだ。

だから鏡開きでは、鏡もちを食べて歳神様のパワーをいただくんだ。

今年も無病息災と円満を願って

二人ともおこいね!

あまみぢー

日本の大切な行事だからね

いたなきまーす!

