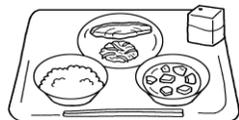


# 1月給食だより

令和4年12月21日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
学校長 川中子 登志雄



地域や家庭によってかわる

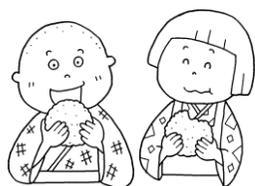
## 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



1月24日から30日は全国学校給食週間です。本校では、1月24日から27日まで、昔の給食でだされていた献立の一部を出します。日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、昼食を用意できない子供のために無償で提供されたのが始まりと言われていいます。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。給食の歴史を知ってほしいと思います。



1月24日～30日

## 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子供たちの確やかな成長を受け、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



## 春の七草のひとつ すずな

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

先が見通せる



## れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

## ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

## 睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くくと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。



## 家族みんなで

## かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

## 給食の献立について

1月から、墨田区の補助金を活用し、給食をより楽しんでもらえるような献立にしました。食材の値段が高くなっていますが、楽しくおいしい給食となるよう工夫しています。

