

令和6年度

1月食育だより

あいちけんりつみよしとくべつしえんがっこう
愛知県立三好特別支援学校

もうすぐ冬休みです。楽しいイベントが多い時期ですが、体調に気を付けて、規則正しい生活を心がけましょう。

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう



年末年始の 行事と行事食

ねんまつねんし にほん でんとうぎょうじ あ ぎょうじしょく
年末年始には、日本の伝統行事やそれに合わせた行事食が
たくさんあります。行事食や郷土料理を味わってみてはいか
がでしょうか。

大晦日 (12月31日)



いちねん し 一年の締めくくりとなる日。今年ことしの苦勞くろうを断ち切り、新年しんねんへの願ねがいを込めて、
としこ 年越しそばとしこを食べる風習ふうじゆうがあります。



としこ
年越しそば

正月 (1月1日~)

いちねん 一年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎むかえるため、門松かどまつ、しめ飾かざり、鏡かがみもちなどを飾かざり、おせち料理おせちりょうり
やお雑煮そうじを食たべて、新年しんねんのお祝いわいをします。

おせち料理

ひとつひとつの食しょくざい材しんねんに、新年への願ねがいが込められていま
す。「福を重かさねる」「めでたさ
を重かさねる」と縁起えんぎを担かつぎ、
重箱じゅうばこに詰つめるのも特徴とくちょう
です。



おせち料理

お雑煮

地域の食しょくざい材しんねんを使った、もち
入りの汁物じゆもの。主おもに西日本にしにほんで
は丸もち、東日本ひがしにほんでは角も
ちが用もちいられます。あん入
りのもちを入れる所い、もち
を入いれない所ところもあります。



かんさいふうそうに
関西風雑煮



かんとうふうそうに
関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

ごせつく 五節句の一つで、春の七草はる ななくさを入いれた七草
がゆななくさを食たべて邪氣じゃきをはらい、無病息災むびょうそくさい
を願ねがいます。



ななくさ
七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

じゃき 邪氣をはらう小豆あずきを入いれた「小豆がゆ」
を食たべる風習ふうじゆうがあります。また、「左義長」「どんぼ
焼き」などと呼ばれる火祭ひまつりが各地かくちで行おこなわれます。



あずきがゆ



もち花

1月14～17日は学校給食週間です！



本校では、毎年、学校給食週間にテーマを設けて、食に関することを学ぶ機会としています。

今年度のテーマは「アスリートの食事のひみつ～強いからだのつくりかた～」です。

昨年は、パリオリンピック・パラリンピックでたくさんの日本人アスリートがメダルを獲得しました。メジャーリーグでは、大谷翔平選手が「50・50」を達成し、MVPを獲得するなど、素晴らしい活躍でした。

アスリートは試合で力を発揮するために、食事にも気をつけています。大谷選手も「僕たちは体が資本！食事は一番メインかな」と語っています。では、どんな食事をしているのでしょうか？今回はアスリートの強さを支える食事をテーマにしました。



1月14日（火）《たんぱく質とビタミンACE》

ごはん、牛乳、鶏むね肉のレモン風味、ほうれんそうのソテー、ビタミンACEスープ、ヨーグルト

筋肉をつけるため必要な「たんぱく質」とたんぱく質を筋肉に変える「ビタミン」がとれる献立です。

ビタミンはけがや病気に強いからだを作るため、アスリートもビタミンA、C、Eが多く含まれる野菜や果物を積極的にとるようにしています。



1月15日（水）《まごわやさしい》

まごわやさしいカレーライス、牛乳、アスパラのサラダ

皆さんは「まごわやさしい」ということばを聞いたことがありますか？

これは、体のために食べるといいものの頭文字をならべたものです。

水泳の池江瑠花選手のお母さんは、池江選手が子どものころから

「まごわやさしい」を食事に取り入れていたそうです。



1月16日（木）《試合前の食事》

豚トマ丼、牛乳、ほうとう、いちごのスティックケーキ

試合の前の食事は、カツなどの揚げ物や、刺身などの生ものを控えます。揚げ物は胃に負担がかかり、生ものはお腹を壊す心配があるからです。

試合の前の日や当日の朝は、ごはんやめん類などの炭水化物を中心に消化しやすい食事をします。

パリオリンピックの金メダリスト やり投げの北口榛花選手が、寝そべてカステラを食べていたのを知っていますか？カステラは、エネルギーに代わりやすく、試合中のエネルギー補給に最適だということです。給食では、カステラの代わりにいちごのスティックケーキにしました。



1月17日（金）《バランスの良い食事》

ごはん、牛乳、にぎすフライ、小松菜ともやしのささみ和え、豚汁、みかん

プロ野球 横浜DeNAベイスターズの牧秀吾選手はインタビューで、毎日の食事で気をつけていることを聞かれ、「できるだけ色々なものをバランスよく、偏らないように食べています」と答えています。給食はいつもたくさんの食材を使って、栄養のバランスを考えた献立になっています。

私たちはアスリートではありませんが、元気に過ごすためには、アスリートと同じでバランスよく食べることが大切です。