

食育だより

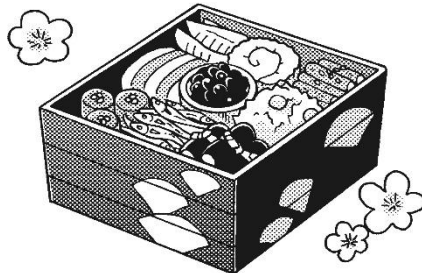
令和8年1月号
船橋市立行田東小学校

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

©少年写真新聞社2023

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



©少年写真新聞社2023

おせち料理の意味や込められた願い

<p>くろ まめ 黒豆</p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>かず こ 数の子</p> <p>にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<p>た 田づくり</p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> 
<p>ま こぶ巻き</p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん</p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> 

©少年写真新聞社2023

1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

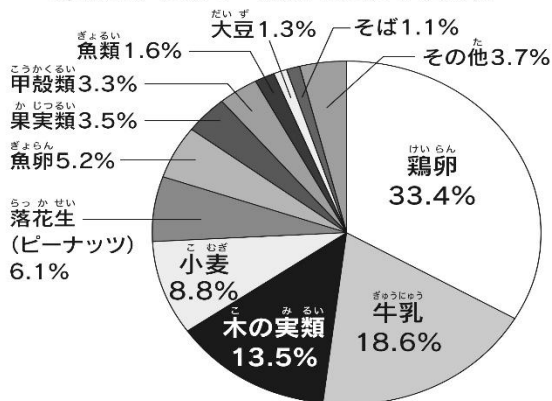
学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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。

©少年写真新聞社2023

Data 見える食育 ▶▶▶ 木の実類が食物アレルギー原因食物の3位に

即時型アレルギー反応を起こした食物



消費者庁が行っている食物アレルギーの実態調査によると、2017年までの原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦でしたが、2020年には木の実類の割合が増加し、3位になりました。木の実類の中での原因食物としては、くるみが56.5%と最も多くなりました。

こうした状況をうけ、消費者庁は、加工食品のアレルギー表示の特定原材料にくるみを追加しました。

出典 消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より作成

©少年写真新聞社2023

給食室通信

船橋市では給食では提供しない食材として『そば・ピーナッツ・アーモンド・カシューナッツ・くるみ・けし・まつ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ヘーゼルナッツ・ペカンナッツ・マカデミアナッツ』を指定していますが、上記の資料のように木の実(ナッツ)のアレルギーが増加しています。普段の食事でナッツやナッツ以外の食材を食べて異状を感じたときは、担任を通して学校のご連絡いただき、指定の様式をお渡ししますので、そちらを持って医療機関の受診をお願いします。

☆☆つくってみよう給食レシピ☆☆

今回は児童からリクエストがあった

「さつまいもとりんごの重ね煮」をご紹介します。

(材料) 作りやすい量 (作り方)

- | | | |
|-------|------|-------------------|
| さつまいも | 300g | ①さつまいもはよく洗って |
| りんご | 150g | 皮付きのまま厚さ 1 cmに切る。 |
| 砂糖 | 40g | ②りんごは皮付きのまま芯を取り、 |
| 塩 | 0.5g | 1 cmの厚さに切る。 |
| 水 | 適量 | ③なべに①と浸るくらいの水を |
| バター | 30g | 入れて蒸し煮にし、柔らかくなっ |
| | | たら②と砂糖を入れてりんごがし |
| | | んなりするまで煮て、火を止めて |
| | | バターを入れて溶かす。 |