



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当（服部）
平成26年 1月24日
第20号

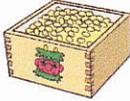
☆ 毎月19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。

もう1月下旬…時間の流れの早さを感じる今日この頃です。さて、新年一発目なので、1年間の日本の行事と食について調べてみました。いろいろあるものですね。

食べることは生きることの基本

日本の年中行事と食

月	行事と食 (例)
1月	鏡もち 雑煮 おせち料理 (正月) 七草がゆ (7日) 
2月	恵方巻き (節分) 
3月	白酒 ひなあられ ひしもち (桃の節句)
5月	ちまき 柏もち (端午の節句) 
7月	うなぎ (土用の丑の日)
9月	月見団子 (十五夜)  おはぎ (彼岸)
12月	かぼちゃ (冬至)  年越しそば (大みそか)

日本にはさまざまな年中行事があり、多くの行事で、それにちなんだ料理が食べられています。同じ年中行事でも、地域によって食べる料理やその料理の味つけ、食材が異なるものもあります。

さて、もうすぐ節分があり、スーパーなどでは豆まき用の豆が店頭には並びようになりました。そして、最近「節分」と言えば「恵方巻き」が流行っていますね。節分に食べると縁起がいいとされている「太巻き」を、その年の最も良いとされる方角に向かって切らずに丸ごと食べるようです。「縁を切らない」という意味が込められているみたいですが、切らずに…丸ごと…となると、大変そうです。大阪地方を中心として行われてきた食文化だそうで、今では日本全国に広まっています。みなさんは、節分に「太巻き」食べますか？

【1月の給食目標】

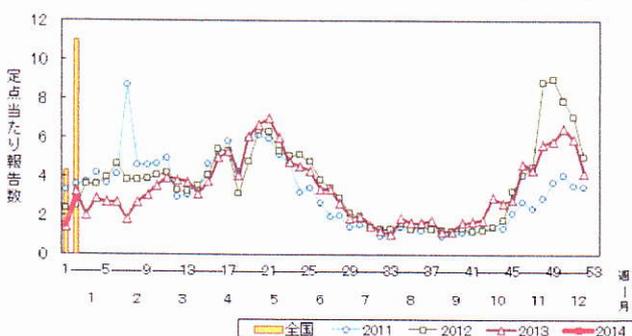
残さず食べよう②



自分の好きなものばかり選んで食べていませんか？栄養の偏りは、体調にも現れます。中学生の時期は、いろいろなものを食べて、からだの土台づくりをしよう！

「感染性胃腸炎」北海道の発生状況

北海道感染症情報センターホームページより



食中毒にご注意！

左のグラフから読み取れますが、例年通りこの時期に感染性胃腸炎が流行しています。ニュースでも話題になっている「ノロウイルス」等、十分注意が必要です。

特に、給食時間前の石けんをつけた手洗い・うがい、そして、給食当番の白衣の着用など、みんなで予防に努めましょう。

