



食育だより



2024年1月9日
福山市立蔵王小学校
栄養士 寺川能子

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

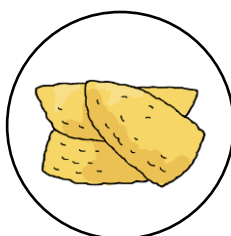


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

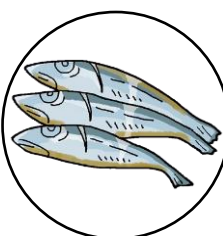
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



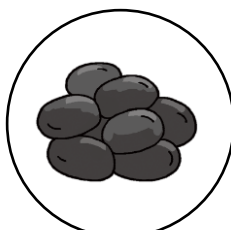
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



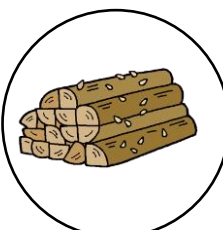
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



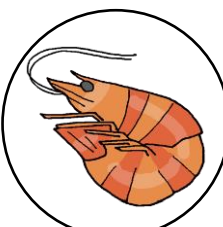
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



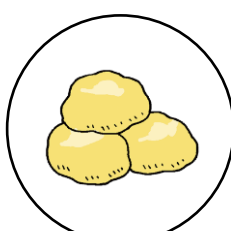
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



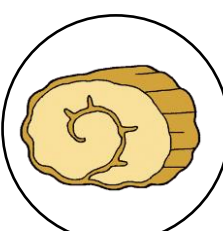
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



福山市の学校給食週間

～いただきます♪ おいしくたのしく ふくの山給食～

期間:2024年1月24日(水)～1月30日(火)

内容:試食会、パネル展示

4年ぶりに試食会を開催!

試食会会場	日程
北部市民センター	1月24日(水)
かなべ市民交流センター	1月25日(木)
しんいち市民交流センター	1月26日(金)
西部市民センター	1月29日(月)
東部市民センター	1月30日(火)

※12:00～食券を販売します。¥255です。
各会場、限定30食です。

1月30日(火)の東部市民センターでの試食会は、蔵王小学校の給食室の先生方が作ります。



↑給食だよりにも掲載しています。くわしくは福山市ホームページまたは公式Instagramをご覧ください

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



全国学校給食週間



日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

衛生管理のプロ



調理員!!

