

食育だより



南大沢中学校



和食

和食文化を守り、受け継ぐ「年末年始の行事食」

12年前、「日本人の伝統的な食文化」としての和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食」という文化を国際的に保護する枠組みが整いました。和食への関心は、日本だけでなく海外でも高まっています。

今年は12月22日 「冬至」のかぼちゃ	年越しそば	おせち料理	七草がゆ
<p>冬至は、1年で最も日が短く夜が長い日です。この日に栄養豊富な「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入るなど、風邪をひかないと言われています。</p>	<p>大晦日に食べる「年越しそば」には、「そばの様に細く長く生きられるように」という願いが込められています。</p>	<p>お重→「めでたさ」を重ねる意味で、重箱(お重)に詰めます。黒豆、数の子、だてまき、栗きんとん、れんこん、紅白なますなど。</p> <p>雑煮→餅入りの汁物。餅の形や汁の味付けは、地方ごとに特徴があります。</p>	<p>正月のごちそうで疲れたおなかの調子を整えるため、1月7日に七草がゆを食べます。病気にならず健康で元気に過ごせるようにとの祈りが込められた、昔からの風習です。</p> <p>七草がゆに入るのは、「春の七草」↓</p> <p>せり、なすな、ごぎょう、はこべら ほとけのざ、すずな、すずしろ</p>

和食文化とは、単なる料理のジャンルというだけではなく、日本人が昔から受け継いできた自然をうやまう心や感謝の気持ちを形作る大切な文化です。和食文化をみんなで守り、次世代に受け継いでいきましょう。

健康	集中力・学力アップを食生活から考えよう！		
学力を上げてくれる食べ物はありませんが、食べ方を工夫することで、記憶力・集中力・創造力を高めて勉強の効率を上げることができます！食生活の3つのポイントを取り入れて、学力をアップさせましょう！			
①朝食は「やる気アップ」のもと	②夜食は消化の良い食べ物を	③脳のエネルギー源には「ごはん」！	
<p>□寝ている間もエネルギーを消費しています。朝食で補充しましょう。</p> <p>□朝日をあび、朝食をとることで体内時計がリセットされます。</p> <p>□体内時計が乱れると、体温、ホルモン、自律神経のバランスが崩れ、体や心の不調につながります。</p>	<p>□お腹がすいたら、消化の良い炭水化物、ビタミン類がおすすめ。</p> <p>□砂糖や油が入った菓子などは控えましょう。</p>	<p>□空腹の時間が長くなる時は、途中で小さなおにぎりなどを食べて、脳の栄養を維持しましょう！</p> <p>□エネルギーを作るためには、ビタミンB群なども必要！バランス良く食べる事が大事です。</p>	

3年生の皆さん、これから受験が始まります。風邪予防のためにも、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて体調を整えましょう！

12月の献立から

10日	八王子ナポリタン	8日	有機かぼちゃ
	八王子市で作られている食材が使われていること、刻み玉ねぎがトッピングされていることが特徴です。		10月の有機冬瓜に引き続き、今月は8日に有機かぼちゃをいただきます。どちらも、学校給食畑で育ちました。
15日	八王子産根しょうがの鶏団子汁		有機農業とは…
	小比企町中西農園、高月町石川農園で収穫された根しょうがを使用します。		<p>①化学的に作られた肥料や農薬を使っていない。</p> <p>②遺伝子の組み換えをしていない。</p> <p>ことを基本として、環境への負担がなるべく少ない方法で行われる農業です。</p> <p>環境に負担をかけないことは、SDGsの多くの目標に貢献しています。</p>
18日	国産小麦パン		
	北海道では日本で一番多く小麦が作られています。今回は北海道産の小麦100%のパンをいただきます。		
23日	100年フード～岐阜県 大歳のごつお～	24日	桑都カップケーキ
	岐阜県美濃加茂市の郷土料理「大歳のごつお」。大晦日や正月の定番料理で、糸昆布が入った根菜の煮物です。		八王子産の「桑の葉粉」を生地に混ぜてほんのり緑色に焼き上げます。

