



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

「共食」



朝食又は夕食を家族と一緒に食べることを「共食」と言います。家族で食卓を囲む時間は、安心感やコミュニケーション力を育み、食べ物の選び方を子どもと一緒に考えることで、自立心や健康意識が芽生えるそうです。

共食の頻度は「時間的ゆとり」と強く関連しており、家族が毎日一緒に食卓を囲める家庭ほど、安心感や健康的な食習慣が育まれる傾向があります。「食べること」は子どもの体を育てるだけでなく、心を育み、家族の絆を深める大切な営みです。毎日の食卓が、子どもの未来を支える基盤になります。忙しい日々の中でも家族との食事の時間をつくる工夫が我々、親には必要だと思いました。



南相馬市小中学校 PTA
連絡協議会長
高平小学校 PTA 会長
鈴木孝洋 様



「一陽来復」、冬至ですよ！

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でも、この日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存が出来たかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬を乗り切る貴重な栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

○今年の冬至は 12 月 22 日です！



給食では、12月17日に冬至のメニューを提供しました。かぼちゃは、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが豊富に含まれており、みなさんの身体の免疫力を高めます。ですから、運気が上がるだけでなく、風邪やインフルエンザの予防となるのです。ぜひ、冬至の日(12月22日)にもかぼちゃを食べてみてくださいね。

感染症を予防するために…

南相馬市内でも、インフルエンザ等の感染症が流行しています。冬休みを楽しく過ごすためにも、次のことを心がけましょう！



①帰宅後や食事前は
手洗い・うがいをする



②バランスのよい
食事をする



③早寝・早起きをして
睡眠を十分にとる



④適度に運動をする



⑤マスクをつける



⑥人混みを避ける

年末年始、行事食とふれあおう！

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを「行事食」といいます。行事食では、旬の食材が取り入れられたり、家族の健康や幸せを願う意味がこめられているものが多く、古くから日本の文化に根付いています。

○12月31日 大晦日



行事食：年越しそば

年越しそばには、そばのように「細く長く生きられますように」という願いが込められていたり、そばの切れやすい特性と関連付けて「一年の苦労や災厄を断ち切る」という意味が込められていたりします。

○1月1日 お正月



行事食：おせち料理

おせち料理は、年の初めを祝うものです。おせち料理の具材には、黒豆や数の子、伊達巻き、田作りなどがあります。それぞれ縁起が良いとされていたり、五穀豊穡や長寿などの願いが込められていたりします。

共食で心を豊かに！

年末年始は、家族や親戚が集まって食卓を囲む機会も増えることと思います。ぜひ大晦日には年越しそばを、お正月にはおせち料理を味わいながら、楽しい共食の時間を過ごしましょう。



給食で使用している食材の生産地（12/1～12/5 使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
きゅうり	南相馬市	にら	新地町・石川町	もやし	相馬市
キャベツ	南相馬市	たまねぎ	北海道	白菜	南相馬市
にんじん	千葉県	ねぎ	宮城県・茨城県	りんご	福島県