

# 給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和5年12月21日  
松戸市立松飛台第二小学校  
12月号

あと少しで今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかりと手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



## 松二小のホームページに食育動画をアップしています！！

年間を通して、計画的に食育活動を行っています。その際には、食育動画も作成して、全児童に向けて活動についての紹介や、食についての学びを深めています。

動画の公開を1月末までの期間限定としていましたが、好評のため**3月末まで**期間を延ばすことになりました。

下記のQRコードからアクセスをし、パスワードを入力してご覧ください。(松戸市のシステム変更のため、前回ご案内した本校のホームページからはアクセスできなくなりました。)



⇒パスワード：(配付したものをご確認ください。)

# 地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがずむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

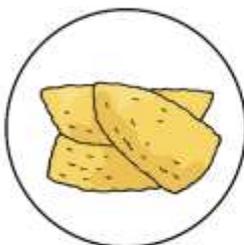


## おせち料理のいわれ

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。

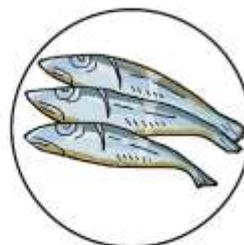
### 数の子

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。



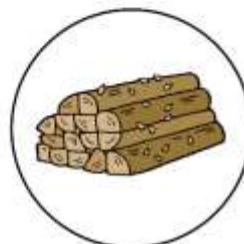
### 黒豆

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。



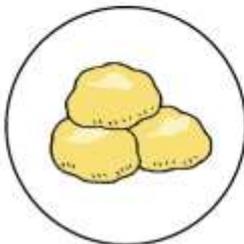
### えび

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。



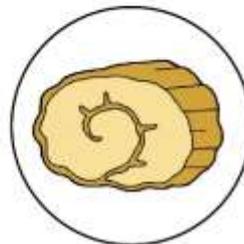
### きんとん

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。



体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

冬休み開けは1月10日(火)から給食が始まります。

