



食べてみんな元気

食育だより
令和7年12月号
知立市学校給食センター



いっしょに食べると、いいこといっぱい

誰かと共に食事をする「共食」は、食事を楽しくし、食事のマナーや食に関する知識を身に付けることができます。年末年始は、家族や親せきなどと食事をする機会が増えます。この機会に、共食のよさを食事の話題にしたり、意識したりして食事をしてみませんか。

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



共食と生活習慣の関係

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



冬至料理に込められた願い

「ん」のつく食べ物



今年は12月22日が冬至だっぴ！

この日の給食は、「ん」のつく食べ物が入っているっぴ★

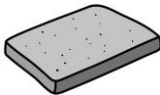
「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。「なんきん(かぼちゃの別名)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」の7つは、「冬至の七種」と呼ばれ、「ん」が2つ重なることから、特に縁起が良いとされています。

冬至のみそ汁



にんじん

こんにゃく



だいこん

れんこん



かぼちゃと豚肉の甘辛煮



なんきん

しおこんぶあ塩昆布和え



こんぶ

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べて、無病息災を祈る地域もあります。

こんにゃく

関東地方では、「体の老廃物(砂)を払う」とされる、こんにゃくを食べる風習があります。

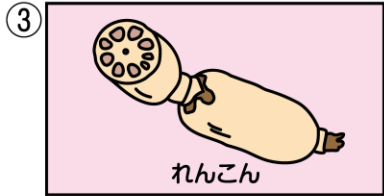
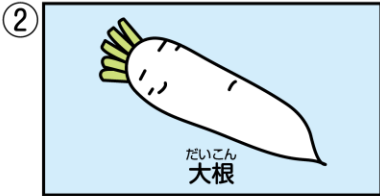
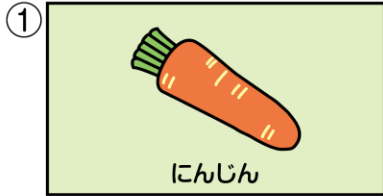


裏にクイズがあるっぴ！

冬の食べもの 3 択 クイズ



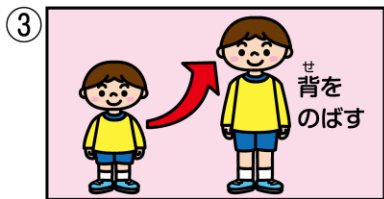
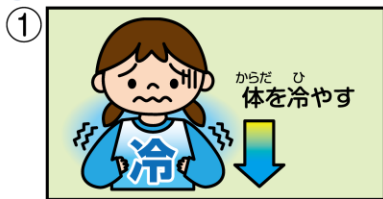
Q1 つぎ 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？
つぎ ぶ ぶん た やさい



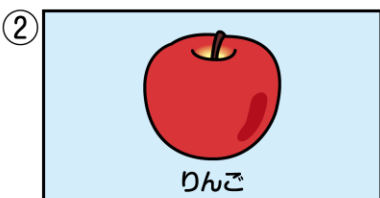
Q2 つぎ はもの やさい 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？
つぎ はもの やさい こまつ な



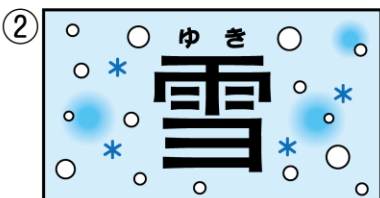
Q3 こぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？
ぶゆ やさい からだ はたら



Q4 つぎ 次のうち、木にならないものはどれ？
つぎ き



Q5 タラは魚編に何という漢字を書きましょう？
さかなへん なん かんじ か



こたえ Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草] Q3=② Q4=① Q5=② 鱈(タラ) [①は鯨(コノシロ)、③は鰾(ホッケ)]

