



新宿区立柏木小学校
令和2年12月号

今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

ねんまつねんし ぎょうじしょく し 年末年始の行事食を知ろう！

日本には四季折々の行事があります。その中で食べられてきた食事が行事食です。行事食には家族の健康を願う、自然への感謝、生活の知恵など、それぞれに意味があります。

12月31日 大晦日



【年越しそば】
そばのように、長く健康に生きられますようにと願いを込めて食べる。

1月1日 元日



【雑煮】
正月に神様にお供えしたもちを雑煮にして、神様から力をもらい、元気に一年を過ごせるように食べる。

1月7日 人日の節句



【七草】
昔、野菜が少ない冬場に野菜の栄養を補うために食べていた。現在は正月に贅沢をして疲れている胃や腸を休めるために食べる。

※はるのななくさ・・・せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

こう きゅう しょくざい きゅうしょく とうじょう 高級食材が給食に登場します

新型コロナウイルス感染拡大に伴う、「東京都水産物販売促進緊急対策事業」、**「和牛肉の学校給食提供および食育事業」**に参加することとなりました。東京都より「八丈島産キンメダイ」と「和牛肉」を無償でいただきます。今回「キンメダイ」について紹介します。

【キンメダイ】

目が金色に光ることからキンメダイという名前になりました。

おいしい脂がのっており、刺身や煮物、グリエ、カルパッチョなど様々な調理方法で食べられています。

通年水揚げされているが、脂がのる初夏と冬が特においしいといわれています。



【八丈島】

八丈島は伊豆諸島に位置し、東京都の島のひとつです。羽田空港から約1時間、船では竹下桟橋から10時間30分かかります。

八丈島では1990年後半からキンメダイの漁獲が始まりました。多い日で漁獲量は1トンにもなります。キンメダイのほかにもメダイやトビウオ、カツオなどが漁獲されています。

給食では同じ日に八丈島産のフルーツレモンジャムと明日葉を使用します。



アンケートご協力いただきありがとうございました

「新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休校中の児童の食事の変化に関する調査」ならびに「食育アンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。食育アンケートの結果を元に来年度以降の食育の内容を検討致します。アンケートの結果は食育だよりで報告します。