



# 1月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

## あけましておめでとうございます

年



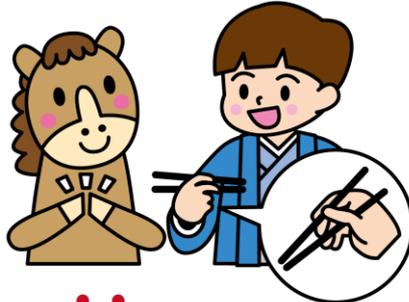
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 今年うま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

## お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



## 1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



# 食育活動



## 出汁の飲み比べ

10月から11月にかけて、1年生に汁物について学んでもらいました。他学年に比べ、1年生の残菜が多くなっていることから、汁物を食べる意義や給食の出汁が濃くとられていることを学んでもらい、残菜が減少傾向になればと思っています。また、出汁の入ったみそ汁と、ただのお湯に味噌を溶かしたただのみそ汁を飲み比べてもらい、出汁の大切さ、調理員さんが頑張ってくれていることを知ってもらいました。生徒たちは出汁の有無で味や香りが変わることを学んだり、給食をできるだけ残さないようにしようと決意していました。



## 田倉農園 YouTube 鑑賞

12月から全学年で田倉農園さんの YouTube 鑑賞が始まりました。田倉農園さんは西東京市にあり、給食でも野菜を使用しています。その時期の旬の野菜についての説明や、種まきから収穫・出荷までの様子などの動画が配信されており、生徒たちは真剣に動画を見ていました。

