

12月 給食だより

鯖江市学校給食研究部



楽しく食事をしよう

師走に入り、あわただしく毎日が過ぎていきます。年末には子どもたちにとって、楽しい行事もいろいろひかえています。こんな時こそ、家族そろってゆっくり食事をしましょう。

*楽しく食べると、良いことがいっぱい！

体では

ゆったりと、落ち着いて、楽しく食事をすると、体内の副交感神経が働いて…

- だ液がたくさん出る。
- 胃や腸の働きが活発になる。



食べ物の栄養が体内に吸収されやすくなります！

心では

食事の時間が楽しいと思える人は、「自分を大切にできる気持ちが強く、心も安定し、学習意欲も高い」と言われています。



鯖江市の食育アンケートによると、ほとんどの子どもたちは、家族のだれかと食べているようですが、中には、子どもだけや、一人での食事も見られます。

*家族そろって楽しく食事をすることで…

- ・親子の会話から安心感や精神的な豊かさが生まれます。
- ・食事のマナーが自然に身につき、好き嫌いも直せます。
- ・家庭の味を伝えることができます。



家族みんなが食事づくりに参加すると、家族の絆が深まり温かく楽しい食事時間になりますよ。

ふくい四季の行事

冬至南京(とうじなんきん)

冬至は一年で日照時間が最も短い日です。この日を境に日がだんだん長くなることから、弱い太陽が生まれ変わり強くなり、冬至を境に運が向いてくると考えられてきました。そのため、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むことができるといういわれがあり、「南京(なんきん※)」を食べる風習が定着したそうです。福井では悪い気を除くとされる「小豆(あずき)」を「南京(なんきん)」と一緒に煮て食べる風習が見られます。

※なんきん=かぼちゃ

無病息災を祈り食べる
福井県の伝統的な食文化のひとつです。

今年の冬至は 12月22日(日)

給食では 日に
「とうじなんきん」が
できます！味わってね。

