

1月 食育だより

令和8年1月6日
高鍋東小 栄養教諭



あけましておめでとうございます。いよいよ3学期です。生活リズムを整え、「早寝、早起き、朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

感謝の心で…『いただきます』



みなさんは食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしていますか？「いただきます」は、私たちが自然の恵みや生き物の命をいただいで生きていることからきています。「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。これは、「食事を作るために作物を育てたり、食材を集めたり、料理をしたりと、かけまわってくださってありがとうございました」という意味がこめられています。どちらも、感謝の気持ちを表す言葉です。

私たちが、毎日口にしている食べものは、たくさんの人の手を介して食卓へと運ばれています。生産業に従事する人、食材などを運搬する人、販売する人、調理をする人などによって、私たちの食生活は支えられているのです。

今の日本は、お店にはさまざまな食べものが並び、お金さえあれば好きなものが手に入るように思われます。しかし、日本の食料自給率（日本で消費されている食料のうち、どのくらい国内で生産されているかを示す）は38%（令和6年度 カロリーベース）、残りの約60%は海外からの輸入にたよっているのが現状です。もし輸入がとまってしまったら…。

食べ残したり、買いすぎて捨ててしまったりすることはありませんか？毎日食事ができることに感謝しましょう。そして、食べものを大切にしましょう。

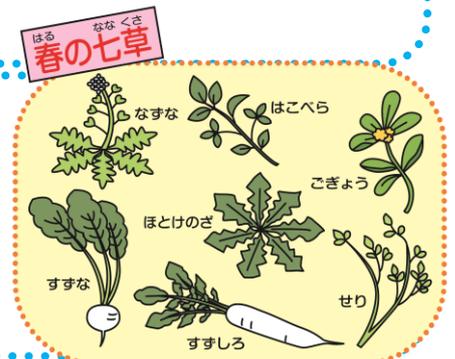
年始の“食”あれこれ



おせち料理 もともとは、季節の変わり目の節句に年神様に供える料理でした。やがて、節句の中で正月がもっとも重要ということから、正月料理だけをいうようになりました。五穀豊穰、無病息災、子孫繁栄を願い、田作り（ごまめ）は豊作を願って、栗きんとんは黄金色の財宝にたとえ、えびは長寿の願いをこめて…と、それぞれの料理にめでたい由来があります。

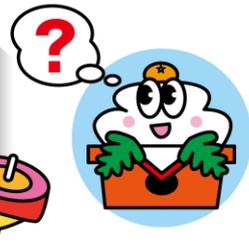
雑煮 お正月に雑煮を食べる風習は、室町時代に始まります。広く食べられるようになったのは江戸時代からで、野菜や魚介類を混ぜて煮たことから「煮ませ」ともよばれました。また、雑煮は年越しに年神様に供えた餅や野菜などで作り、家族の健康を願いました。西日本は丸餅、東日本は切り餅、関西は白みそ、愛知はたまりしょうゆ、香川県高松市周辺はあん餅に白みそ…と、汁のだしや具に地域の特色が豊かにあらわれています。

七草がゆ 1月7日の朝に春の七草をかゆに入れて食べ、無病息災を願います。この風習は今から1300年ほど前に中国から伝わり、宮中で行われ、江戸時代には庶民にまで広まりました。七草がゆを食べるとお正月の間に疲れた胃腸をやすませる効果があり、また、七草には薬効があるといわれます。



しょうがつ
お正月の
た
食べもの

こと ば 言葉パズル



した え しょうがつ かんけい た え なまえ もじ け
下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、
のこ こと ば はい なまえ が
残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

け かた

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↖ ↗ どの方向へも



れい 例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	



る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん



しょうがつ
ヒント：お正月のあそび

