



宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和4年12月23日

今年も残すところあとわずかとなりましたね。

2023年は、どんな年にしたいですか？冬休み中に来年の目標を考えるのも良いかもしれませんね。来年も好き嫌いせず、色々な食べ物から栄養をとり、元気いっぱい過ごしましょう。

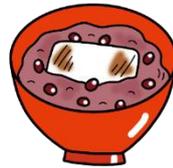
## 日本の1月の食文化について知ろう！

1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ

鏡開きのおしるこ

小正月の小豆がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割っておしるこや雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、未ひろがり縁起のよい言葉である「開く」を使います。

1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

## 苦手な食べ物も一口チャレンジしよう

### ～給食には沢山の【ありがとう】が入っている～

みなさんには苦手な食べ物がありますか？誰にだって苦手な食べ物があります。でも、苦手だからと残すのではなく、まずは一口食べてみましょう。給食には沢山のありがとうの気持ちが入っています。

ありがとうその① 食べ物の命

ありがとうその② 食べ物を運んでくれた人への感謝の気持ち

ありがとうその③ 作ってくれた人への感謝の気持ち

ありがとうその④ 献立を考えてくれた人への感謝の気持ち



苦手な食べ物でも出し続ける理由。それは、色々な食べ物から色々な栄養素をとってほしいから。そして、みんなが大人になったとき、病気やケガをしやすい体になってほしくないからです。その想いは、献立を考えている先生だけでなく、家族、食べ物を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さん、全員の願いです。少しずつでも大丈夫。自分のペースでチャレンジしていきましょうね。