

# 1月給食だより



さいたま市立沼影小学校  
令和5年度 1月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。一人ひとりが感染予防を徹底し、楽しく学校生活が送れるようにしましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足になりがちです。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かし、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p><b>よくかんで 味わって食べる</b></p> <p>かむ かむ</p>	<p><b>主食とおかずを バランスよく食べる</b></p>	<p><b>調味料を使い過ぎ ない</b></p>	<p><b>腹八分目を 心がける</b></p> <p>食べ過ぎない</p>
--	-------------------------------------	-------------------------------	--

## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p><b>1日～正月</b></p> <p><b>おせち料理 ・お雑煮</b></p>	<p>ちいき かにい 地域や家庭に よって内容は さまざまですが、 縁起の良い 食べ物が使われ ます。</p>	<p><b>7日 人日の節句</b></p> <p><b>七草がゆ</b></p>	<p>しゅるい わかな 7種類の若菜を 入れたおかゆを食べ、 無病息災を願います。</p>
<p><b>11日 鏡開き</b></p> <p><b>お汁粉</b></p>	<p>としがみさま そな 歳神様へお供え していた鏡餅を 小さく割り、 お汁粉などに 入れて食べます。</p>	<p><b>15日 小正月</b></p> <p><b>あずきがゆ</b></p>	<p>あか いろ あずきの赤い色には、 悪いものを 追い払う力があると 信じられており、 おかゆにして食べます。</p>

給食でも、七草ご飯、お雑煮、黒豆ご飯などお正月、新年にちなんだこんだてを予定しています。楽しみにしててくださいね！

