



## 6年生の考えた給食が出ます！

6年生が家庭科で、食事のとり方や食事作りについて学習し、その応用として一食分の給食献立を作成しました。献立作りのポイントをおさえながら、飛鳥村や愛知県でとれる食べ物を取り入れたり、苦手な人が多い魚を食べやすく考えたり、見た目にもおいしく感じられるようにいろいろ工夫したり…。給食を食べる学園のみなさんのことを考えて、一生懸命取り組みました。その中から5つの献立を、2月3日～7日に実際の学園の給食として提供します。当日は作成者本人による献立紹介も行います。楽しみにしてくださいね。



3日(月)  
「旬だらけ!栄養バランス  
完璧!カラフル献立」

7日(金)  
「野菜チャージで  
パワーアップ!」

4日(火)  
「いっきに北海道旅行へ!  
北海道名物給食」

5日(水)  
「ご飯が進む!冬を感じる  
ぼかぼか給食」

6日(木)  
「愛知の食材たくさん!  
愛知名産給食」

年中行事に  
欠かせない

## 大豆のおはなし



### なぜ、節分に豆をまくの?



2025年の節分は  
2月2日です。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多くなりますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「<sup>まめつ</sup>魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をい<sup>まめ</sup>る=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。



# 今月の目標 食事の衛生に心がけよう

冬場は空気が乾燥し、ノロウイルスなどの食中毒が増える傾向にあります。衛生的に食事をするために、最も簡単で、しかも効果的なのが手洗いです。手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物や他の人に汚れや細菌、ウイルスが移ってしまう恐れがあります。手が菌の運び屋になってしまうのです。ノロウイルスだけでなく、他の感染症予防のためにも、せっけんを使って丁寧に手を洗うことが大切です。



アルコール消毒すれば手はきれいになるんじゃないの？冬は水が冷たいし、手洗いしたくないよ…



アルコール消毒は、せっけんを使った手洗いの代わりにはなりません。手洗いの効果を調べた研究では、アルコール消毒よりもせっけんを使って手を洗った方がウイルスを減らせることがわかっています。せっけんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行くと、より効果的です。



## 世界の合言葉「もったいない MOTTAINAI」

～食ではくむ

ゆたかな心～



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保全活動家ワンガリ・マータイさんは日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として広めることを提唱しました。SDGs（持続可能な開発目標）への関心が高まる中、「もったいない」が再び注目されています。この言葉には、循環型社会を推進する3 R という取組の、Reduce（発生抑制）、Reuse（再使用）、Recycle（再生利用）にもつながり、かけがえのない地球資源に対する Respect（尊敬の念）が込められています。



## 大切にしたい「もったいない」の心 ～スリーアール 3 R にチャレンジ！～

「もったいない」という言葉には、「物を最後まで大切に使う」、「食べ物を残さずに食べる」といった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

8年生のみなさんは家庭科「責任ある消費者になるために」で、スリーアール 3 R について学びました。持続可能な社会にむけて私たちは何ができるか考えて行動しましょう。

