



令和7年12月15日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦  
栄養士 日高菜穂子

## 意欲的に給食当番に取り組もう!

給食当番活動では、何よりも人と協力して行動する力が培われます。そして学校や生活の中で学んだことを実践できる場面がたくさんあります。たとえば配膳のときには、「このご飯の量を何人分で分けなければいいのだろう?」と、頭の中で分数の計算を使って盛り付けています。逆に、給食当番活動で学んだことや体験したことが、教科等の学習や家庭生活の場面で活かされることもたくさんあります。

### 給食当番活動をさらにグレードアップさせよう!

給食のことを  
よく知ろう!



献立のおすすめポイントを聞いて、みんなに教えてあげましょう。

盛り付けの美しさも  
おいしさのポイント!



食べる雰囲気や環境、きれいに美しく盛り付けることも、おいしく食べるためにはとても大切なことです。

「おもてなし」の心で  
仕事をしてみよう!



クラスのみんなや先生を「お客様」に見立てておもてなしをしましょう。他人の気持ちになって考える力もつきます。

## 共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



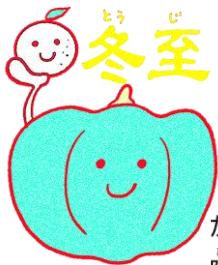
### 食育クイズ

Q. カリフラワーの色で、ないものはどれでしょう?

- A) 白  
B) オレンジ  
C) 水色



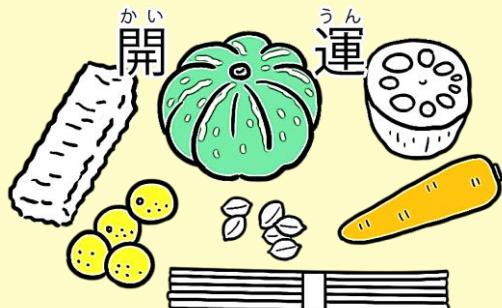
こたえは裏面にあります!



## いちょうらいふく とうじ 「一陽來復」、冬至ですよ！

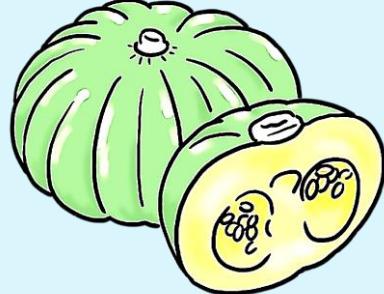
「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽來復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

### うんも 運盛り



「陰」の力が極まるときされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起からはじまった風習とされています。

### とうじ 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源になりました。

### ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。



### こたえ

#### A. C) 水色

モコモコとした見た目が特徴で、ブルックリーが突然変異してできたと考えられています。頂上の花蕾(つぼみ)を食べます。ブルックリーが緑黄色野菜であるのにに対し、カリフラワーは淡色野菜です。一般的なカリフラワー(白色カリフラワー)が白いのは、葉で覆うなどして、なるべくつぼみを太陽に当てないようにして育てるためです。逆によく日に当てて育てるオレンジや紫色をしたカリフラワーもあります。また「ロマネスク」のような、幾何学模様の不思議な形をしたカリフラワーもあります。旬は11月～3月頃で、冬から春にかけておいしい野菜です。



### キンメダイ

キンメダイはきれいな赤い色の魚で、旬は12月～2月です。名前のとおり、大きな目は金色でギョロツと輝いています。海の深いところにすんでいて、日本では伊豆や銚子沖など太平洋各地で漁獲され、静岡県や千葉県でたくさん水揚げされています。国内産のものは高級魚ですが、アメリカやチリから冷凍されて輸入される物も多いです。お刺しのネタやお刺身、煮魚や塩焼きとして人気があり、ふっくらとした食感と甘みのある上品な味わいで、小さい子にも食べやすいお魚です。たんぱく質やn-3系多価不飽和脂肪酸、ビタミンB<sub>12</sub>が含まれています。

