

12月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校給食センター

●冬休み中の食生活 もうすぐ冬休みが始まります！

「早寝・早起き・朝ごはん」で、
生活リズムを整えよう！



朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

食べ過ぎに気をつけよう！



年末年始はクリスマスにお正月と、ごちそうを食べる機会が増えます。腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう！

●冬至ってなあに？

冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。昔の人は、この日を過ぎれば太陽の力が戻ってくると信じ、「運」が良くなるように「ん」のつく食べ物を食べたり、栄養のある「かぼちゃ」や魔除けになる「小豆」などを食べて、冬至を乗り越えようとしてきました。

「かぼちゃ」は「ん」のつく食べ物でもあります。冬至に食べると風邪をひかないといわれから、現在も多くの地域で食べられています。

22日の給食の「冬至献立」では、「かぼちゃ」が入った「かぼちゃシチュー」が出ます。楽しみにしてくださいね☆

冬至に栄養たっぷりの「かぼちゃ」を食べて、みんなで寒い冬を元気に乗り越えましょう！

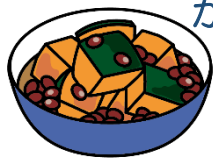


ぞん ぞん ぞん まつ ぞん し ぎょう じ しょく 年暮年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

とう じ 冬至 (12/22 ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

おお みそ か 大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）

しょう がつ 正月 (1/1~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

お雑煮
もちの形、味つけ、具材など、地域によって大きく異なる。



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

たく 田作り **ほう さく 豊作**

くろ まめ けん こう 健康

きんとん **きん うん 金運**

だ て ま 伊達巻き **がく ぎょう じょう じゅ 学業成就**

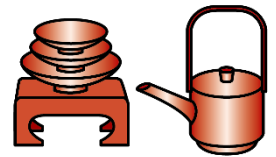
エビ **ちやう じゅ 長寿**

れん こん **しやう らい み と お 将来の見通し**

さと 里も **こ だ から 子宝**

かす こ 数の子 **こ だ から 子宝**

お屠蘇
酒やみりんに漢方薬の屠蘇散を浸したもの。長寿を願い若い人から順に飲む。



じん じつ せつ く 人日の節句 (1/7)

七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



かがみ びら 鏡開き (1/11)



お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

こ しょう がつ 小正月 (1/15)

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

は つ か しょう がつ 二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。