

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 ご存じですか？ ねんまつねんし ぎょうじしよく 年末年始の行事食



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

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。



たく 田作り ほうさく 豊作

くろまめ けんこう 健康
黒豆

きんとん ぎんうん 金運
.....

だてま かくぎょうじょうじゆ 学業成就
伊達巻き

エビ ちょうじゆ 長寿

れんこん しょうらい みとお 将来の見通し
.....

さと 里も こだから 子宝
数の子

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。