

給食だより <12月号>

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみえる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気をつけましょう。

<h2>冬休み</h2> <p>食生活のポイント</p> 	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> 	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p> 
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p> 	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> 	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p> 



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

きゅうしよくでは、かぼちゃとあずきでおしぼんをつくります。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥やかぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを冬至に食べる地域もあります。



『ん』のつく食べ物

冬至に『ん』のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる言い伝えもあります。かぼちゃは別名「なんきん」ともいいます。



新年は、おせち料理から

おせち料理は、江戸時代から一般的なものとなったとされています。料理や食材ごとに様々な願いが込められています。1年の健康や長寿などを願って、お正月にはおせち料理をいただきます。

<h3>田作り</h3> <p>いわしを田の肥料にしていたことから、「五穀豊穰」の願いが込められています。</p> 	<h3>黒豆</h3> <p>年中「まめ(まじめ)」に働き、「健康に暮らせるように」という願いが込められています。</p> 	<h3>数の子</h3> <p>たくさんの卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められています。</p> 
<h3>伊達巻き</h3> <p>伊達には「華やか」、巻物には「知識や文化の発展」への願いが込められています。</p> 		<h3>紅白なます</h3> <p>お祝いの水引を表し、平和を願う縁起物とされています。</p> 
<h3>栗きんとん</h3> <p>黄金色であることから、財産や富を得る縁起物とされています。</p> 		<h3>えび</h3> <p>「腰が曲がるまで丈夫に暮らせませうように」という願いが込められています。</p> 

大切にしたい行事食

としこ 年越しそば(12月31日)

日本には、大晦日の夜に家族そろって、そばを食べる風習があります。そばは、細いことから「長生きできますように」という願いが込められており、また切れやすいことから「一年の苦労や厄災を断ち切る」といった意味があります。



かがみびら 鏡開き(1月1日)

正月にまつわる餅には、神が新しい生命を与え、私たちはそれを食べることで新しい生命がいただくことができますといわれています。また、雑煮には「無病息災」の願いが込められていますので、ぜひお供えした餅をつかって雑煮を作って食べましょう。



※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前に担任にご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。