

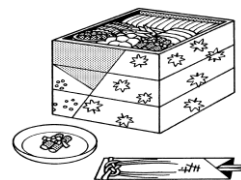
給食だより 12月

☆冬休み特別号

郡山市立桑野小学校
令和 2年 12月

☆伝統的な行事食 おせち料理を食べよう！

おせち料理は正月に欠かせない伝統的な行事食として、現在でも地域や家庭に受けつがれています。様々な食材をふだんと違う切り方や飾り方にし、あざやかに彩ることが特徴で、それぞれの料理には家族の健康や子孫繁栄、五穀豊穰などの願いがこめられています。お正月には、「今年一年を健康で幸せに過ごせるように」という願いを込めて、家族そろって、おせち料理を味わいましょう。



縁起物のいわれ

それぞれの料理にこめられている願いを知りましょう。



くろまめ
黒豆

まめに働き、健康に暮らせるようにという願いがこめられています。



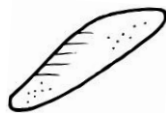
えび

腰が曲がるまで長生きするようにという願いがこめられています。



たづく
田作り

昔、田んぼの肥料として使い、大豊作となったことからとされています。



かずのこ

かずのこは「にしん」の卵。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味がこめられています。



ぶりの照り焼き

ブリは代表的な出世魚。大きくなるにつれて呼び名がかわるため縁起物とされています。



だてま
伊達巻き

形が書の巻物に似ていることから文化発展の意味があります。



こぶま
昆布巻き

「喜ぶ」という言葉にかけた縁起物とされています。



たたきごぼう

ごぼうが土に深く根をはることに由来して、一家の土台の安定の意味があります。



なます

祝いの水引をかたどった、めでたい紅白の組み合わせになります。



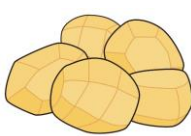
くり
栗きんとん

黄金色の財宝にたとえて、1年を裕福に過ごせるようにという願いがこめられています。



くわい

くわいは「芽がでる」ことから縁起物とされています。



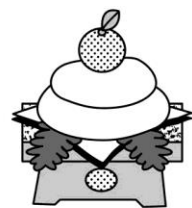
さといも

さといもは親いも、子いも、孫いもと増えることから子孫繁栄の意味がこめられています。

「ふ・ゆ・や・す・み」ですヨ!



あした 明日から『冬休み』ですね…『クリスマス』や『お正月』…
ゆび お かぞ たの こ え が お め う
指折り数え、楽しみにしている子どもたちの笑顔が目に見えます…。
じゅうぶんちゅうい ても、暮れからお正月は生活リズムが乱れがちになりますから、健康に
は十分注意してくださいネ!!
そこで、今月は「冬休みに気をつけたい食事」のポイントについて考え
てみましょう!!



ふ

ふとります。お菓子や ジュースのとりすぎ注意!!

ふゆやす ちゅう 冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多
いですね。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決め
ましょう。

「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、
それぞれ「ご飯1膳分のエネルギー」と同じです…
食べ過ぎに注意しましょう。



ゆ

ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむと、だ液が出るので、
「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。



虫歯予防
食べ過ぎ予防



や

やさいをたっぷり食べましょう。

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、
からだの調子を整えてくれます。

す

すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕…三食きちんと食べましょう!



み

みんな風の子元気な子! ばかり

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。家の
手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気に遊んだ
りして、できるだけからだを動かしましょう。
よくからだを動かして、よく食べることが健康の基本です。

