

給食だより

12月号

令和3年12月
郡山市立桑野小学校



もうすぐ冬休みが始まります！

2021年も、残すところあと1ヶ月となりました。今年はどうな1年だったでしょうか。さて、冬休みの間には、クリスマスや大晦日、お正月など、わくわくする楽しい行事がたくさんあります。ごちそうを食べる機会が増えたり、つい遅くまで起きてしまったりすることがあるかもしれません。

しかし、3学期に元気なスタートを切るためには、生活リズムを整えておくことが大切です。1日中だらだらと食べていたり、毎日遅くまで起きていたりしないように、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



年末年始の行事食

年末年始の行事食には、大晦日に食べる「年越しそば」やお正月に食べる「おせち」以外にも、日本の伝統的な食事がたくさんあります。また、その1つひとつには、しっかりとした意味や願いが込められています。みなさんは、年末年始の行事食をいくつ知っているでしょうか？

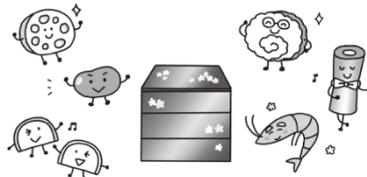
年越しそば



年末の大晦日に食べます。そばは切れやすいため、1年間の厄災を断ち切るという意味があります。

大晦日（12月31日）

おせち



“めでたさを重ねる”意味を込めて、重箱につめます。おせちに入る料理にも、それぞれ意味があります。

正月（1月1日）

七草がゆ



1年間の無病息災を願うため、また、正月のごちそうで弱った胃を休めるために食べます。

人日の節句（1月7日）

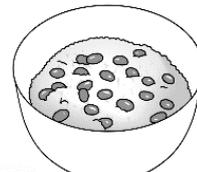
おしるこ



正月に神様に供えたもちを、おしるこやお雑煮に入れて食べ、新しい1年の無病息災を祈ります。

鏡開き（1月11日）

あずきがゆ



神様を迎える行事の大正月（1月1日～7日）に対して、小正月は家族の健康を祈り、小豆粥を炊いて食べます。

小正月（1月15日）

「冬至」のおはなし

12月22日(水)は冬至の日。

この日は、1年の中で太陽の位置が最も低くなります。つまり、太陽が出ている時間が一番短い日です。

昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。

今月は、冬至の日まつわる食べ物について、いくつか紹介します。

「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。

にんじん、れんこん、だいこん、こんにゃく、などがあります。



かぼちゃ

かぼちゃはビタミンAが豊富に含まれる緑黄色野菜。風邪予防に効果があり、強い体を作るために、昔から食べられてきました。



ゆず

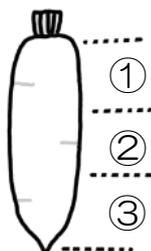
ゆずは香りが強く、邪気によってこないといわれています。そこで、ゆず湯に入り身を清めるようになりました。



12月の食育クイズ

Q1 冬を代表する料理「おでん」の定番の具といえば、だしのしみた大根です。葉もすべて無駄なく食べられる大根。おでんなどで煮込んで食べると良いのは、どの部分？

- ① 葉に近い上の部分
- ② 真ん中の部分
- ③ 先を含む下の部分



Q2 シャキシャキした食感と、穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。縁起の良い食材としても知られています。穴が開いているのは何のためでしょう？

- ① 空気を通すため
- ② 虫に食べられないようにするため
- ③ 食感を良くするため



クイズの答え: ②
大根の葉もすべて無駄なく食べられる大根。おでんなどで煮込んで食べると良いのは、どの部分？

クイズの答え: ①
穴が開いているのは、成長のために必要で、空気を通すためです。