



吉部小学校

12月給食だより

令和3年12月1日

予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



今年も残すところ1ヶ月となり、寒さも日に日に厳しくなってきました。もうすぐ冬休みです。寒いですが、年末年始も元気に過ごせるように、しっかり食べて、しっかり寝て、そして、しっかり動いて、風邪をひきにくい丈夫な体づくりをしましょう。

ぞんねんまつねんし げんじしよく 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、代表的なものををご紹介します。

おおみそか 大晦日(12/31).....

とうし 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た邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



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。



あんもち 雑煮



お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

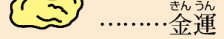


七草がゆ

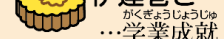
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



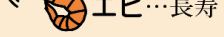
黒豆...健康



きんとん...金運



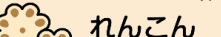
伊達巻...学業成就



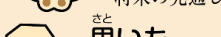
エビ...長寿

たづ 田作り

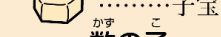
...豊作



れんこん...将来の見通し



さといも...子宝

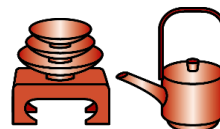


かす 数の子

...子宝

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



かがみ 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。



はつかしょうがつ 二十日正月(1/20).....

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。



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。

年末年始は、行事食に注目してみよう!



ふゆ やす ちゅう 冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

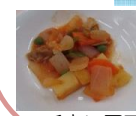
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



世界の料理

ALTの先生方にご協力いただき、フィリピンとカナダの料理を紹介します。12/8,17の給食に登場するので、お楽しみに!世界中の国々には、私たちの知らない料理がたくさんあります。料理を知ること、その国の人たちがどのような暮らしをしているかを感じてみましょう。

PHILIPPINE (フィリピン)



チキンアフリターダ



カナダ (カナダ)



トマトチリビーンズ