

給食だより 号外



宇部市立見初小学校

2022年の冬至は、12月22日です。

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至を境に運が上昇するとされており、かぼちゃを食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗り切ろうという思いがあります。

冬至と食べ物



◎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ています。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。

◎「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物(人参、れんこん、ぎんなん、きんかんなど)を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

◎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習慣があります。

◎こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

冬至クイズ

ただ正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日のこと?



A



太陽が出ている時間

B



月が出ている時間

Q2

冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?



A



西瓜

B



南瓜

Q3

赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?



A



小豆

B



トマト

Q4

冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?

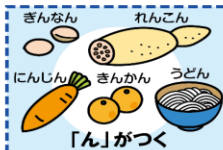


A



「う」がつく

B



「ん」がつく

Q5

冬至の日にお風呂に入れると、風邪をひかないといわれるものは?



A



牛乳

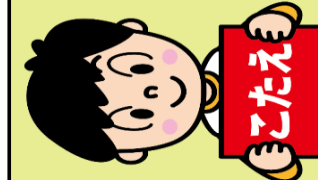
B



ゆず



Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少す長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と言っていた)
Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
Q4...B (「ん」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)





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。



はやね はやお
早寝・早起きを、
あさ た
朝ごはんを食べよう
あさ ひる ゆう き し かん
朝・昼・夕と決まった時間に
た せい かつ
食べることで、生活リズムが
ととの
整います。

いろいろな食べ物を、
た もの
バランスよく食べよう
しゅしよく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえると、
えいよう ととの
栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 **主菜**

主食 **汁物**

おやつを食べるときは、
じ かん りょう かんが
時間と量を考えよう
だらだら食べると
ば ひ まん げんいん
むし歯や肥満の原因に
なります。

ち い き か て い つ た
地域や家庭に伝わる
しよくぶん か し
食文化を知ろう
ねんまつねん し に ほん
年末年始は、日本の
でんとうぎょうじ ふ き かい
伝統行事に触れる機会が
おお
多くあります。

☆お雑煮について調べよう！☆

ぞう に あたら とし むか たいせつ ぎょうじ しょう
お雑煮は、新しい年を迎える大切な行事、お正月
が つ りょう り ほんらい おおみそ か よる とし
月にいただく料理です。本来は、大晦日の夜に歳
がみさま しんねん かみさま そな のうさん
神様(新年の神様)にお供えしていたおもちゃや農産
ぶつ がんじつ あさ さ に つく するもの かみさま ひと
物を元日の朝に下げ、煮て作る汁物です。神様と人
が いっしょ た とし しあわ ほうさく ねが
と一緒に食べるもので、その年の幸せや豊作を願
って、食べられてきました。

ぞう に ざいりょう つく かた ち い き か て い
お雑煮の材料や作り方は、地域や家庭によって
ちが ちが とくちよう
違うという特徴があります。また、もともと北海道
おきなわけん ぞう に ぶん か
と沖縄県にはお雑煮の文化はありませんでしたが、
けっこん い じゅう た けん つた ぞう
結婚や移住などにより、他県から伝えられたお雑
煮に つた つく ば あい
煮が伝わり、作られている場合もあります。



じ ぶん いえ ぞう に かん
自分の家のお雑煮はどんな感じかな？
ふゆやす ちゅう しら
冬休み中に調べてみよう！！



予定献立表、給食だよりは、見初小学校 HP で、
カラーでご覧いただけます。

給食や食育関連の様子も随時更新されます。
ぜひ、ご覧ください。

見初小学校 HP



かっ き げん き あ
3学期も元気に会いましょう！

