

給食だより



2024 年冬休み特別号

文責 井芹

待ちに待った冬休みです。休みだからと、おそく起きて、生活リズムがくずれると、体調をくずことに
つなぐります。かぜ予防のためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

そして、手洗い、うがいもしっかり行い、元気に年末年始を過ごしましょう！

また、年末年始はおいしいものを食べる機会が多くなる人もいますのではないのでしょうか？

食べ過ぎないように気を付けてください。



冬休みの過ごし方について

① はやねをしよう

② はやおきしよう

③ 朝ごはんを食べよう

黄・赤・緑を
そろえて
たべよう！

④ 手洗いをしよう

⑤ うがいをしよう

⑥ たべすぎはやめよう

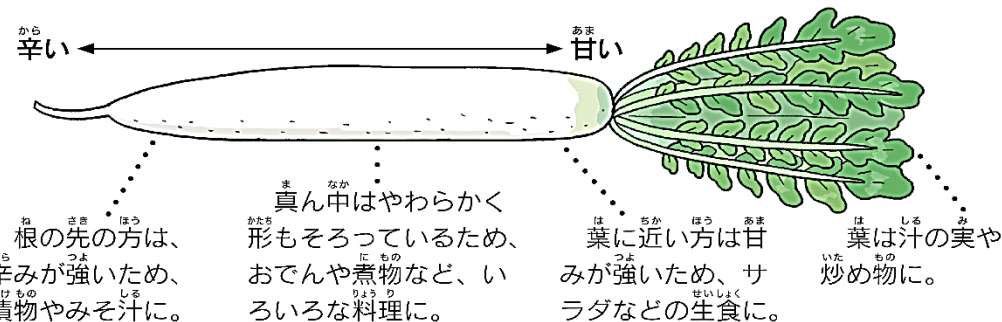
スナック

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

ふゆやさいの「大根」を

おいしく食べるコツは、料理によって使う部分を分けることです。

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



受け継ごう 日本の食文化



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともと神様におそなえし、下げたあとにいただく(食べる)ものでした。

年始に食べる「おせち料理」や「雑煮」は行事食の一つです。

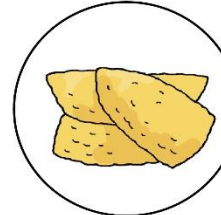
おせち料理には、それぞれ意味があります。下の表を見ながら、おせち料理を学んで、来年のおせちをたべてみませんか？



おせち料理のいわれ

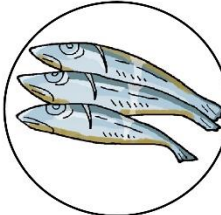
正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子



数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

黒豆



まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。

たたきごぼう



ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。

こぶ巻き



昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび



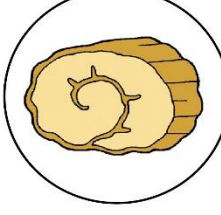
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

きんとん



きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き



巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

※1月8日の始業式は給食ありません。9日から給食が始まります。