

12月給食だより

令和6年12月
小山市立間々田小学校

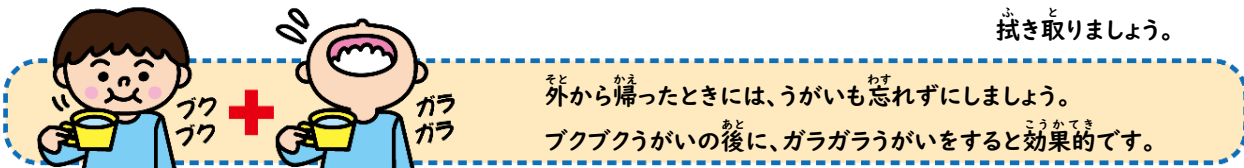
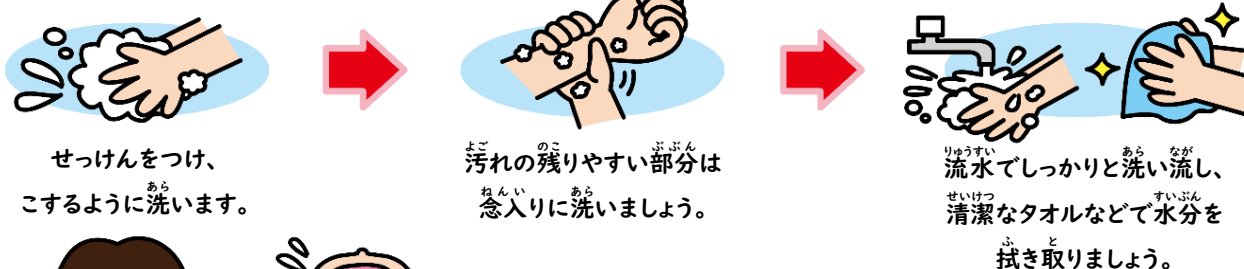


手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物にふれる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント



冬休みの食生活～10のポイント

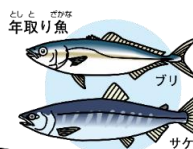
た 食べすぎに気を付けよう 	の 飲み物は甘くないものをえらぼう 	し しっかり手を洗ってから食事をしよう 	い 1日3食、規則正しく食べよう
ふ 冬が旬の食べ物をとろう 	ゆ ゆっくりよくかんで食べよう 	や 野菜をたっぷり食べよう 	す すすんでおうちのお手伝いをしよう
み みんなで食卓を囲む機会をつくろう 	を おやつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしています。年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



年越しそば



年取り魚



ブリ

サケ



かぼちゃと小豆のいとし煮



ゆず

大晦日 (12月31日)

1年のしめくりとなる日。今年の苦労をたち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は、地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

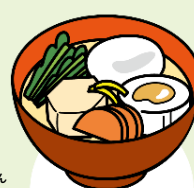
おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱につめるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



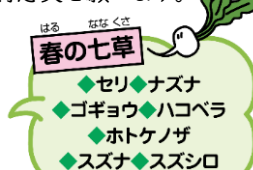
関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句のひとつで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



春の七草

◆セリ◆ナズナ
◆ゴギョウ◆ハコベラ
◆ホトケノザ
◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「あずきがゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」と呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



ばなもち花

寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

牛乳・乳製品はカルシウムを多く含み、成長期のみなさんに積極的にとってもらいたい食品です。しかし、冬は気温が低いことや、冬休みに入り給食がないことから、消費量が少なくなります。そのため、牛乳を温めて飲む、シチューなどの料理に使う、チーズやヨーグルトを取り入れるなど、いろいろな工夫をしてみましょう。

