

12月 もぐもぐだより

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。

12月の給食目標は「食文化について考えよう」です。もうすぐ冬休みとなり新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。

年末年始は、行事食に触れる機会に！



大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、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。ブリは出世魚といわれ、サケも成長して戻ってくる縁起のよい魚です。そして、昔は冷蔵庫も冷凍庫もなく、保存がきく塩物や干物にして、大事に食べていました。

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。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

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



一つひとつの食材に、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、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

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)

五節句の一つで、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。



七草がゆ

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



冬休みの食生活~10のポイント



<p>た (食) ベすぎに気を つけよう</p> 	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p>い ち(1)に3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> 
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> 	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> 	<p>す すんで、おうちの 人のお手伝いを しよう</p> 
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p> 	<p>いじょうこころ 一以上のことを心掛けて、 たのびゆす 楽しい冬休みを す お過ごしください。</p> 	

●1月の給食について●

きゅうしょくかいし がつここのか もく
給食開始は1月9日(木)です

がつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく かんが にほん しょくぶんか ふ
1月の給食目標は、「給食について考えよう」です。日本の食文化について触れる
こんだて さむ じ き あたた するもの きせつ しょくひん おお しょう
献立や寒い時期なので温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く使用します。

ぎょうじしょく 行事食
きゅうしょくしゅうかん 「給食週間」... がつ か きん きゅうしょく
1月24日(金)の給食

ごはん や 焼きのり きゅうにゅう 牛乳 さけのしおや 煮びたし みそ汁



がっこうきゅうしょく きげん めいじ ねん
学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。
やまがたけん だいたくじ てら なか しょうがっこう べんとう
山形県の大磐寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を
も 持ってこれない子どもたちに、ちゅうしょく むしょう ていきょう
昼食を無償で提供したこ
はじ 始りとしてされています。その始まりにちなんだ給食です。

きせつ しょくひん 季節の食品
だいこん 大根、キャベツ、ごぼう、ほうれん草、こまつな 小松菜、セロリ、なが 長ねぎ、
はくさい 白菜、のり

さんびんがっこうきゅうしょく かながわ産品学校給食デー ... がつ か きゅうしょく
1月14日(火)の給食

ごはん あかしそごま きゅうにゅう 肉じゃが みそ汁
かながわけんないさん こめ きゅうにゅう だいこん こまつな しょう こんだて
※神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。