

きゅう しよく

給食だより12月

令和5年12月
宮原小学校
栄養士 松川 英子

今年も残りわずかになりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど昔から伝わる行事がたくさんあります。家族や親戚と一緒に食に関わる行事を楽しめるとよいですね。

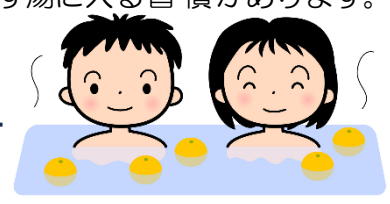
昔から伝わる行事を大切にしよう

とうじ 冬至

1年で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日から少しずつ春に近付いていきます。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。



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。小豆がゆの小豆の赤色は邪気をはらうといわれています。



ゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。ゆずには血行をよくする効果があります。

もちつき

お正月に欠かせない、鏡もち

やお雑煮に入れるおもちをつくる行事です。蒸したもち米をきねとうすでつきます。



おおみそか

大みそかに食べる年越しそばは細く長い形から長寿を願います。



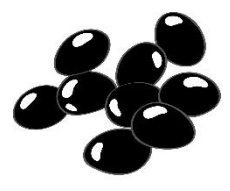
しょうがつ お正月

お正月は、新しい年を迎えるお祝いです。門松やしめ縄、鏡もちをかざり、としがみさまをお迎えします。お正月のおせち料理には色々な意味や願いがこめられています。



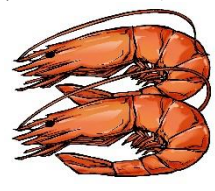
くろまめ 黒豆

「まめ」には丈夫で健康に過ごすという意味や願いがこめられています。



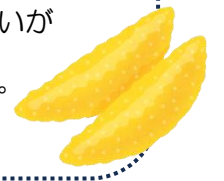
えび

えびのように腰が曲がるまで長生きができるようにという願いがこめられています。



かずのこ

かずのこは「にしん」の卵です。たくさんの卵があることから、たくさんの子に恵まれるように願いがこめられています。



クロスワードの答え： いん、ち、う、ご、り、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ、ろ



くわい

ぐんぐん芽が
出てくることから「芽出たい」
→「めでたい」と縁起をかついで
います。給食でもさいたま
市産のくわいのから揚げを
食べました。

こぶまき

昆布は「よろこぶ」のごろ
合わせから縁起をかついでい
ます。巻いてあることから、
「縁をむすぶ」という願ひも
こめられています。



きんとん

黄金色のきんとんは小判
に似ていることから「お金
がたまるように」という願
ひがこめら
れています。



かがみびら

鏡開き

鏡開きは毎年、1月11日です。お正月にお供えした
鏡もちを木槌で割ってお雑煮やお汁粉に入れ食べます。「割る」という
言葉は縁起が悪いので「開く」という縁起のよい言葉が使われるようにな
りました。給食では1月の献立に「鏡開き献立」としてもち入りのぜん
ざいが登場します。



しょくいく

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

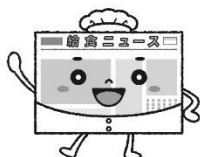
1	A	2		3	E
4			5	B	
		6	D		7
	8				
9				10	
F		11	C		

タテのカギ

- 1 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 2 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 3 物を売ったり買ったりする場所。
- 5 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つ
け揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 6 器に入れて持ち歩く食事。
- 7 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 8 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 9 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 1 寝る時にかけると暖かい。
- 3 人が腰をかけるための家具。
- 4 頂上目指して出発！
- 5 海の〇〇、山の〇〇。
- 6 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 8 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 9 日本の古い呼び方。
- 10 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- 11 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

※クロスワードの答えは表面の下にあります。