

給食だより 12月

令和6年12月24日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

今年も残り少なくなりました。いよいよ冬休みに入ります。
クリスマス、おみそ日、お正月などいろいろな行事があり、
生活が不規則になりがちです。
体調をくずさないために食事や運動、睡眠に気を配り、元気に楽しい冬休みを過ごしましょう。

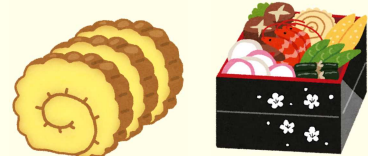


冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気を つけよう 	の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
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 	楽しい冬休みを すごしてね。 	

おせち料理に挑戦！

だてまき



【材料】

卵	4個
はんぺん	100g
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★薄口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 卵とはんぺん、★の調味料をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- ② 卵焼き器（フライパン）にサラダ油をうすくのばし、弱火で熱します。
- ③ ①を流し入れ、アルミホイルをかぶせて弱火で焼きます。焼き色がついたら裏返して、同じように焼きます。
- ④ 中まで火が通り、両面に焼き色がついたら火から下ろし、熱いうちに巻きすで巻きます。
- ⑤ 輪ゴムで数カ所止めて、冷まし、形を付けます。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしたら、食べやすい大きさに切ります。

ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく ぶ き かい 年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本では、古くから受け継がれてきた伝統行事やその時に食べる行事食があります。伝統行事の意味や行事食に込められた思いや願いについて考えてみましょう。



ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく 年末年始の 行事と行事食

おお みそ か がつ にち
大晦日 (12月31日)

一年の締めくくりとなる日です。新年への願いを込めて、年越しそばを食べます。



としこ 年越しそば

しょう がつ がつついたち
正月 (1月1日～)

一年の始まりとなる日です。「年神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどをかざり、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

一つひとつの料理に新年への願いがこめられています。「福を重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めます。



お雑煮

「博多雑煮」は、トビウオで出汁をとり、丸もち、ブリ、かつお菜などを入れるのが特徴です。



かんさいふうそうに 関西風雑煮



かんとうふうそうに 関東風雑煮

じん じつ せつ く がつなの か
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病気をせず、元気に過ごすことができるようにと願います。



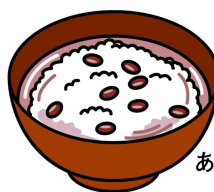
春の七草

- ◆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

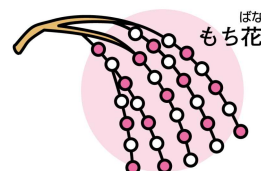
こ しょう がつ がつ にち
小正月 (1月15日)

悪い物を追い払う小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。

「どんど焼き」など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