



しょくいく 食育だより

岩国市立灘小学校
令和6年12月19日
(毎月19日は食育の日！)

2学期も残すところあと少しとなりました。冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、冬休みも元気に過ごしましょう。

ふゆやす きそくただ せいかつしゅうかん 冬休みも規則正しい生活習慣を！

さむ ま
寒さに負けない！
ふゆ やす せい かつ しゅう かん
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



きゅうしょく しょうかい 給食の紹介

12月10日(火)
2年生が収穫した
さつまいもを使った
豚汁が出ました。



12月17日(火)
岩国の伝統野菜
「岩国赤大根」が
出ました。



ふゆ ぎょうじしよく しょうかい 冬の行事食の紹介

とうじ 冬至

今年の冬至は、12月21日です。冬至は、1年の中で1番昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪を引かないといわれます。

冬至にあわせて、12月20日（金）の給食に、「かぼちゃのシチュー」が出ます。



としこ 年越しそば

大晦日の夜にそばを食べる風習があります。そばは、細く長いため、そばのように寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで食べられるようになったといわれています。

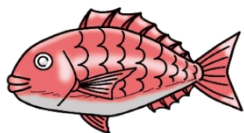


りょうり ねが し おせち料理の願いを知ろう！

日本では、昔からお正月に「おせち」を食べる風習があります。おせち料理には、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。



たい



「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。

えび



長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。

こぶ まき 昆布巻き



「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。

たく 田作り・ごまめ



昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。

たたきごぼう



豊作になる年に現れるという、めでたい鳥（黒いつる）に似せて、豊作を願う。

くろまめ 黒豆



「まめ（元気）に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。

かすのこ・さといも



「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。

くりきんとん



富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。

だて まき だて巻き



昔の書物（巻本）に似ているので学業成就を願う。