



# 12月給食だより

**もうすぐ冬休み！**

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。  
昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

**「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！**



**新年への願いを込めた**

**お正月の行事食**

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



**◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い**

※地域や家庭によって違いがあります。



◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)		
	黒豆	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
	数の子	子宝に恵まれるように。
	田作り (ごまめ)	豊作を願って。
	たたきごぼう	家族や家業が土地に根を張るように。
	伊達巻	知識や教養が身につくように。 ／着るものに困らないように。
	きんとん	金運に恵まれるように。
	紅白かまぼこ	赤は魔除け、白は清浄を表す。



**お雑煮**



関西風雑煮

関東風雑煮

地域の食材を使ってつくる

もち入りの汁物で、もちの形、

入れる具材、汁の味つけ、調理

方法など、地域や家庭によって

特色があります。もちを入れない

地域もあります。

◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)		
	ブリ	出世できるように。
	タイ	「めでたい」の語呂合わせ。
	エビ	長生きできるように。
	紅白なます	お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)		
	里いも	子宝に恵まれるように。
	れんこん	将来を見通せるように。
	くわい	出世できるように。
	昆布巻き	「よろこぶ」の語呂合わせ。