



ふゆ やす



12月給食だより

もうすぐ冬休み！



はやね はやお あさひる ゆう しょくか た きそくただ せいかつ こころ
早寝・早起きをし、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。

とうじ ねん もっと たいよう ひく い ち く ひる みじか よる なが
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。
むかし たいよう ちから もっと よわ ひ さかい たいよう う か うん
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
む かんが ゆ み きよ じや き はら あ すき
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、
た もの た うん よ こ ふうしゅう
「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

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく としがみ
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
さま としがみさま としどくじん かくかてい むか に ほん でんどうぎょうじ かぞく
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。家族そろつ
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。
げんさい りょうり てづくり かてい へ ようふう ちゅう かふう
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
ゆた りょうり はんぱい でんとうき りょうり
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、
しんねん ねが こ えんぎ よ た もの つか
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)	
くろまめ 黒豆	まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
かず 数の子	こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
たづく 田作り (ごまめ)	ほうさく ねが 豊作を願って。
たたきごぼう	かぞく かせう と ち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
だてま 伊達巻き	ちしき きょうよう み 知識や教養が身につくように。
こう はく きんとん	／着るものに困らないように。
こう はく ひんぱく	きんとん 金運に恵まれるように。
こう はく ひんぱく	あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。
こう はく ひんぱく	紅白かまぼこ



ちいき しょくさい つか 地域の食材を使ってつくる
い しるもの もち入りの汁物で、もちの形、
い グザイ しる あじ 入れる具材、汁の味つけ、調理
ほうほう ちいき かてい 方法など、地域や家庭によって
とくしょく 特色があります。もちを入れない
ちいき 地域もあります。

