



12月 給食だより



令和3年12月
調布市立第一小学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事や十分な休養をとるなど、体調管理には十分気を付けましょう。



手洗い・うがい



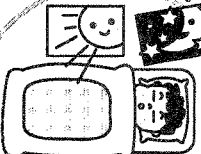
食事の前やトイレの後の
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事



野菜もしっかり
食べよう

十分な休養



早寝・早起きを
心がけよう

適度な運動



外で元気に体を
動かそう



ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ).....



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

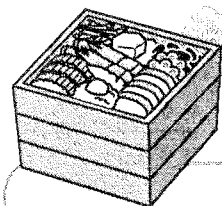
大晦日 (12/31).....



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）。

正月 (1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



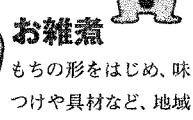
- 田作り.....豊作
- れんこん.....将来の見通し
- 里いも.....子宝
- 数の子.....子宝
- 黒豆.....健康
- きんとん.....金運
- 伊達巻.....学業成就
- エビ.....長寿



関東風雑煮

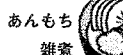


関西風雑煮



お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



あんもち
雑煮



小豆
雑煮

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものだ。長寿を願い、若い人から順に飲む。



人日の節句 (1/7).....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

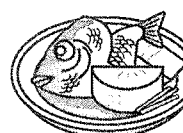
小正月 (1/15).....



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20).....



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

< 献立紹介 >

12月 7日 (火)

富山県の郷土料理

富山県には「昆布」を使った郷土料理がたくさんあります。昔、北海道でとれた昆布を船で運ぶ際、富山県を経由して各地へ運ばれていたためです。その名残で、今でもたくさん昆布が食べられています。また、富山県の特産品といえば「ぶり」です。出世魚のため、縁起のよい魚とされている「ぶり」と旬の大根をつかって「ぶり大根」を作ります。「おすわい」は人参・大根・ひじきなどを甘酢であえたもので、「お酢和え」が語源とされています。お祝い事や精進料理には必ずと言ってよいほど登場する富山県の伝統的な料理です。

12月10日 (金)

岐阜県の郷土料理

岐阜県は日本のほぼ真ん中にある県で、海がなく、高い山々に囲まれています。「五平もち」はもともと山や林で仕事をするきこりたちが、木の枝にご飯を握りつけてたき火で焼き、みそをつけて食べたのが始まりと言われています。「大歳のごっつお」の「ごっつお」とは「ごちそう」の意味です。一年が無事に過ごせたことを感謝するとともに、よい年が迎えられようと願って、おおみそかに食べる具たくさんの汁物です。

