

12月給食だより

令和4年11月30日
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

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、代表的なものを御紹介します。

< 献立紹介 >

12月5日(月)

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、富山県を經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。

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。



いとこ煮

大晦日(12/31)

年越しそば

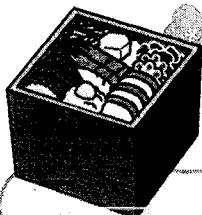
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(語説あり)。



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。



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



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

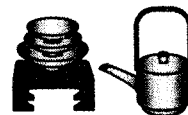


小豆
雑煮



お屠蘇

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



鏡開き(1/11)

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。



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。



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)

歳神様がお帰りの日。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。



あら炊き