



12月給食だより

令和7年11月28日
調布市立染地小学校
校長 八木橋小百合
栄養士 加藤 純子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ規則正しい生活をしましょう！

12月のこんだてより

8日(月)お事汁…「事八日」とは2月8日と12月8日の行事の総称で、正月を中心にして12月8日を御事始め、2月8日を御事納めとよぶ地域と、1年の農事を中心にして2月8日を御事始め、12月8日を御事納めとよぶ地域があるとされています。江戸時代には、この「事八日」の日に「お事汁」を食べる習わしがありました。お事汁は「六賢汁」ともよばれ、さといも、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、あずきの6種類の食材を入れて作る、味噌汁のような汁ものです。

17日(水)大蔵のごっつお…岐阜県の郷土料理です。大晦日からお正月三が日まで食べられる煮物料理です。昔はこの料理がごちそうで、家族がゆっくり休めるよう、たくさん作って温めなおしながら食べていました。どの地域でも細く切った「糸昆布」が必ず入っています。「細く長く生きられるように」との願いが込められているそうです。

24日(火)手作りみかん大福…白玉粉で求肥を作り、白あんと旬のみかんを包みます。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ
(なんぎん)

れんこん

にんじん

きんかん
かんでん

うどん

大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ①

からだ、あたた
体を温める

②

つき、かく
月が隠れる

③

いえ、なか、かく
家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①

②

③

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ①

じょうもんじだい
縄文時代

②

へいあんじだい
平安時代

③

えどじだい
江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ①

ながい
長生きする

②

こ
子たくさん

③

あたま、よ
頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ①

アジ

②

ブリ

③

ウナギ

こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

