

「ぽくぽくだより」

12月号



(令和3年12月1日)

落ち着いたかに見える新型コロナウイルスですが、まだ油断はできません。引き続き手洗い、マスクの着用などしっかり基本を押さえていきましょう。

そんな中でも、例年のごとく年末年始は忙しいです。楽しい行事もありますね。冬休みをダラダラと過ごさないようおうちの方と約束を決めて過ごしましょう。大掃除などのお手伝いも積極的にできるといいですね。

今月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう

好き嫌いを減らしたほうが、毎日の食事が楽しいです。

子どもたちの中には、食べたことのないものには抵抗があったり、においや味に敏感だったり様々な理由で嫌いな食材や料理があります。少々食べられなくても栄養が偏ってしまうことはありませんが、あまりにも種類が多くなると心配ですし、食事が楽しくないでしょう。

「学校給食」という集団の力で、みんなと食べていると食べられるようになったということもあります。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



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。



-  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

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。



関東風雑煮 関西風雑煮

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。



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。



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。

