

給食だより 冬休み特集号

令和3年12月23日

立山町学校給食センター



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。

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。

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)

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。



冬休み中の食生活



<p>早寝・早起をし、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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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あります。</p>



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
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味付けや具材等、地域によって大きく異なる。

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。



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。