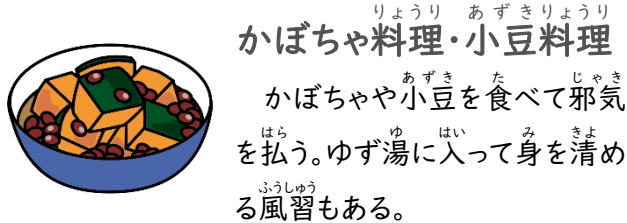


しよく いく **食育だより** 12月 がつ 令和5年度 十四山西部小学校

日本には、四季折々の行事があり、それに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、代表的なものを紹介します。

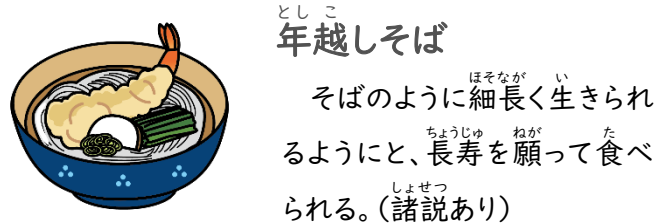
ねんまつねんし ぎょうじしよく **年末年始の行事食**

とう じ **冬至** (12/22ごろ).....



※今年、12月22日です

おお みそ か **大晦日** (12/31).....



しょう がつ **正月** (1/1~).....

りょうり **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。

くろ まめ けんこう **黒豆**...健康

きんとん きんうん金運

だてま かくぎょうじょうじゆ **伊達巻**...学業成就

エビ ちようじゆ **エビ**...長寿

たづく ほうさく **田作り**.....豊作

れんこん しょうらい みとお **れんこん**...将来の見通し

さと こだから **里いも**.....子宝

かず こ **数の子**.....子宝

ぞうに **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。



かんとうふうぞうに **関東風雑煮**

しょうゆ味のすまし汁に、焼いた四角いもちを入れる。



かんさいふうぞうに **関西風雑煮**

白みそ仕立ての汁に、丸いもちを入れる。



あんもちぞうに **あんもち雑煮**

白みそ仕立ての汁に、あんこ入りの丸いもちを入れる。

愛知県は... しょうゆ味のすまし汁に、四角いもちと、伝統野菜である餅菜(または小松菜)を入れた、シンプルな雑煮。

じん じつ せつ く **人日の節句** (1/7).....

ななくさ **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。

かがみ びら **鏡開き** (1/11).....

しるこ **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に入れて食べ、1年の幸せを願う。



とうじ た よ つ た もの 冬至に食べると良い、「ん」が付く食べ物

今年(ことし)は12月22日(金)が冬至です。冬至とは1年(ねん)で昼間(ひるま)が最も短く、夜(よる)が最も長い日(ひ)のことをいいます。この日(ひ)に、少しずつ昼(ひる)の時間が長(なが)くなっていくことから、太陽(たいよう)が生まれ変わり、さまざまな運(うん)が上昇(じやうじやう)するといわれています。「運(うん)」を呼(よ)ぶために「ん」の付(つ)くものを食(た)べると良(よ)いとされています。それだけ(それだけ)でなく、どれも栄(えい)養(よう)価(か)が高(たか)く、寒(さむ)い冬(ふゆ)を乗り切(のりき)るのに重(じゆう)要(よう)な食(た)べ物(もの)ばかりです。

「ん」がつく食べ物



かぼちゃ(なんきん)



にんじん



ぎんなん



れんこん



きんかん



うどん(うんどん)

ゆず湯



香(か)りの強(つよ)いものは邪(じ)気(き)を寄(よ)せ付(つ)けないという考(かん)えや、ゆずが冬(ふゆ)に旬(しゆん)であること(こと)からお湯(おゆ)に浮(う)かべられるよう(よう)になりました。血(け)行(こう)が促(そく)進(しん)され体(からだ)が温(あた)まり風(かぜ)邪(じ)予(よ)防(ぼう)に効(こう)果(くわ)があります。

「ん」が付(つ)く食(た)べ物(もの)の中(なか)でも、特(とく)に「ん」が2つある食(た)べ物(もの)は運(うん)をた(た)くさん取(と)り込(こ)む「運(うん)盛(もり)」といわ(い)れています。給(きゅう)食(じき)では少(せう)し早(はや)い12月20日(水)に、「ん」の付(つ)く食(た)べ物(もの)がた(た)くさん登(とう)場(じやう)します。探(たづ)ねてみ(み)てくだ(くだ)さいね。冬(とう)至(じ)の日(ひ)には、ご家(か)庭(てい)でもこれ(これ)ら(ら)の食(た)べ物(もの)を取(と)り入(い)れてみ(み)ては(は)いか(か)が(が)で(で)し(し)ょう(しょう)か。

しょくじ 食事のマナー

～食(しょく)ではぐくむ
ゆたかな心(こころ)～



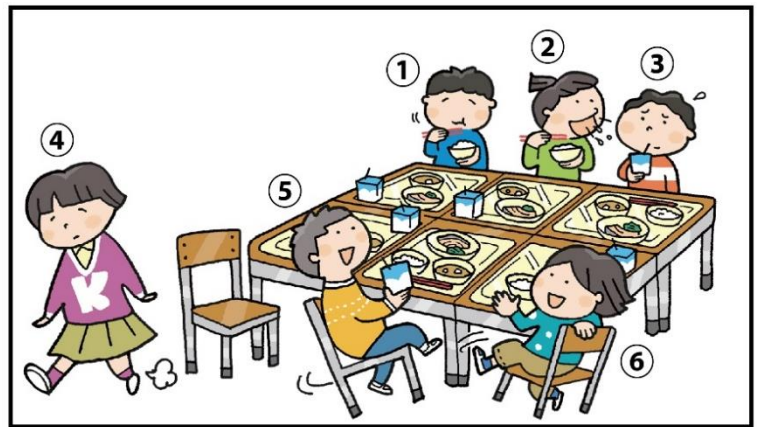
マナーとは、相手(あいて)への思(おも)いやりの気(き)持(も)ちがあらわ(あら)れたもの(もの)です。食(しょく)器(き)の持(も)ち方(かた)や姿(しせい)勢(せい)、話(はな)す内(ない)容(よう)に気(き)を配(くば)り、一(いっ)緒(しょ)に食(た)べ(べ)る人(ひと)にいやな思(おも)い(い)をさせ(させ)ないよう(よう)にす(す)ること(こと)が切(たい)せつ(せつ)です。

【マナー違反(いはん)はだ(だ)ーれ(れ)?】

右(みぎ)の絵(え)の中(なか)にマナー違(いはん)反(はん)をす(す)てい(い)る人(ひと)が4人(にん)います。だ(だ)れ(れ)がど(ど)んなマナー違(いはん)反(はん)をす(す)てい(い)るの(の)か(か)を考(かん)が(が)て(て)み(み)ま(ま)し(し)ょう(しょう)。



くち(くち)の中(なか)に食(た)べ物(もの)が入(はい)ったま(た)ま話(はな)をす(す)てい(い)る人(ひと)、立(た)ち歩(あ)りてい(い)る人(ひと)、い(い)すを揺(ゆ)ら(ら)して(して)い(い)る人(ひと)が(が)い(い)ま(ま)す(す)ね。い(い)い(い)の(の)か(か)な(な)?



⑥、⑤、④、②、①の順(じゆん)で