



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和6年度 **冬休み号**
練馬区立光が丘第一中学校



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



年末年始の 行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)

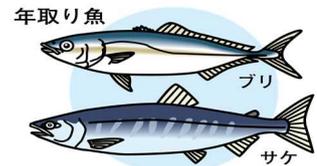
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いを行います。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

【1月の給食について】

冬休み明け1月8日(水)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。

1月の「食育だより」、「献立表」は8日(水)に配付します。

★1月8日(水)の献立★

★牛乳/しらすのちらし寿司/松風焼き/お雑煮風汁です。

こたえ

Q1=③ [①と②は根の部分] Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]

Q3=② Q4=① Q5=②鰻(タラ) [①は鮭(コノシロ)、③は鮓(ホッケ)]



← 裏面のクイズの答えです。



冬休みの食生活～10のポイント

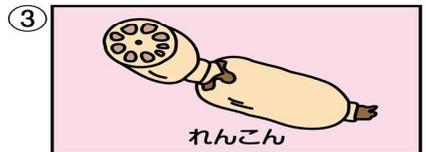
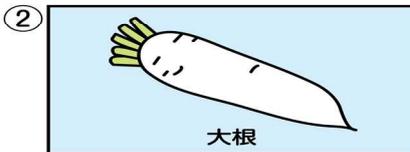


<p>た (食)べすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選びよう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくらう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を 決めてとろう</p>	<p>以上のことを 心がけて、楽しい 冬休みをお過ごし ください。</p>	

冬の食べものの3択クイズ



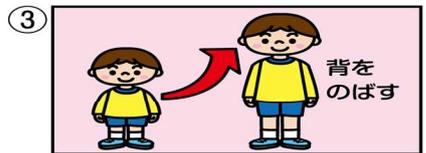
Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



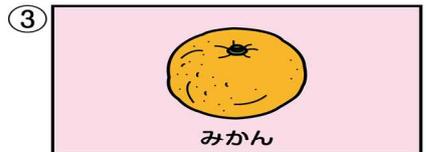
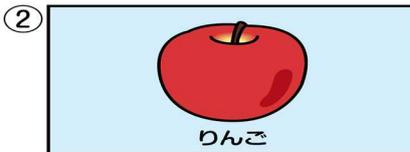
Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



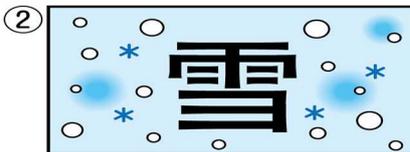
Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書きましょう？



答えは表面にあります。