

かんざき給食だより

冬休み (No. 10)

あと1週間でみなさんが楽しみにしている冬休みになりますね。今年もあと2週間で終わり、新しい年を迎えます。

学校が休みになると、夜遅くまで起きていて朝早く起きられなくなるなど、生活のリズムが崩れがちになります。学校がある時と同じように早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて規則正しい生活を送るようにしましょう。

冬休み中は、お正月をはじめとして日本の伝統的な行事が多くあります。ぜひ、家族で食卓を囲んで行事食を味わいながら楽しい時を過ごしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】



お 起きたら日光を浴びる

あさ 朝ごはんを必ず食べる

き 決まった時間に食事をとる

ね 寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

OFF

やしよく ひか 夜食は控える

※食事が遅くなる
ときは、夕方に
軽く食べて2回に
分けるなど工夫を

にちゅう てきど うんどう 日中は適度に運動する

とう 冬至 12/22

ゆず湯もね

かぼちゃ料理

あずきがゆ

おお 大みそか 12/31

サケ・ブリなど

としと 年取り魚

としこ 年越しそば

しょう 正月 1/1~

お雑煮

おせち料理

年末年始の行事と食べ物

なな 七草 1/7

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草がゆ

かがみ 鏡開き 1/11

おしるこなど

こしょう 小正月 1/15

あずきがゆ

もち花・まゆ玉

※家庭や地域によって異なる場合があります。

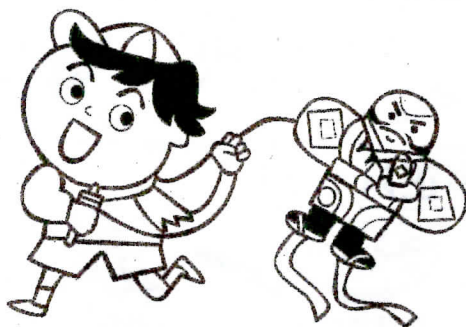
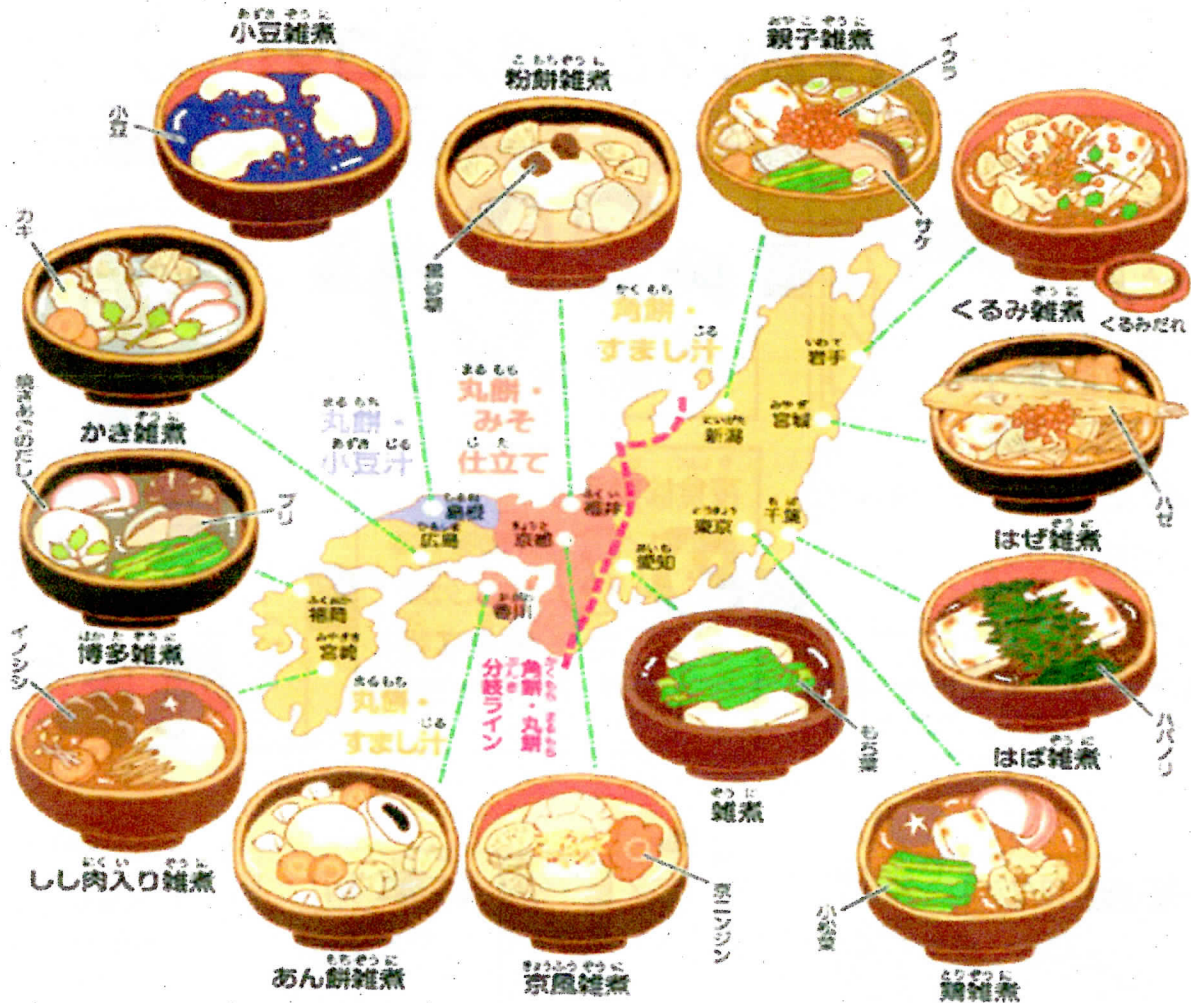
雑煮とは？

お正月に食べるもちを
主とした汁物のこと。

なぜお正月に雑煮を食べるの？

もちは昔からお祝い事や特別な日に食べる食べ物で、昔の人たちは新しい年を迎える時にもちをつけて、そのほかの作物などと一緒に供えて家族の健康や作物の豊作を願うものです。お供えたものを煮て食べたものが雑煮の始まりだといわれています。

全国の雑煮の違いを見てみましょう！



いくつかの県の雑煮をあげています。
同じ県でも、もちの形や味つけが違うところがあります。
家庭によっても違うので、様々な雑煮があります。