



12月給食たより

令和3年度 12月号
佐賀市立川上小学校



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 (今年))



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
新年への願いをこめ、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

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。

あんもち雑煮

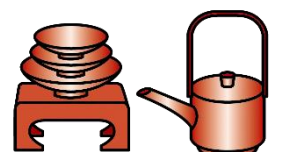


小豆雑煮



おとそ

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものの。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)



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と、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。

今年も残すところあと1か月になりました。12月は年の終わりの月であり、行事も多く先生が走り回るほど忙しい月であることから「師走」ともよばれています。

本格的な冬の始まりのこの時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどのさまざまな病気が流行りだすころです。年末年始を元気で過ごせるよう、日頃から病気の予防を心がけましょう。

寒さに負けない体づくりをしよう！

人は寒さで体が冷えると、体内の血の流れが鈍くなって体力の低下や体のだるさなどの症状が出やすくなります。体をこまめに動かす、食事をきちんととる、といったことで体温が上がると免疫力が高まり、病気をしにくくなります。寒くても元気に過ごせる習慣をつけましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



風邪かな？と思ったら… おすすめの食べ物



のどの痛み、せきがあるとき

口当たりやのどごしの良いものを選びましょう。カレーやスパイスの効いた刺激の強いものはさげましょう。



プリンやゼリー、はちみつなどがおすすめです。



熱があるとき

体内の熱と水分が外に出るため、こまめに水分をとるようにしましょう。



おかゆやスープ、アイスクリームや果物などがおすすめです。



おなかの調子が悪いとき

胃が弱っているため、おなかにやさしい、消化のよいものを食べましょう。



煮込みうどんや湯豆腐などがおすすめです。