

# 12月給食だより

令和6年度 三股町立学校給食センター

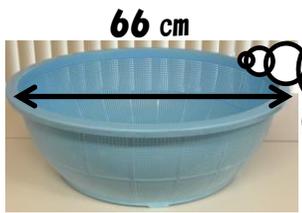
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<p><b>た</b>(食)べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b>(飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b>んんで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b>(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>	

## みまたちょうりつがっこうきゅうしよく 三股町立学校給食センターの見学の様子を紹介！

11月に三股西小学校2年生、宮村小学校2年生が給食センターの見学にきました。施設に関する説明や、どのように給食ができるのかなどの話を真剣に聞いていました。また、2階の窓から調理しているところを見学しました。野菜の量や釜の大きさなどにとっても驚いている様子でした。調理場内で使用している「ざる」や「スパテラ」などを実際に手に取り、家庭で使用しているものとの大きさの違いなどを体験しました。



家庭で使うざるの15杯分もあります！



炒め物や和え物などの料理を混ぜるときに使います。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

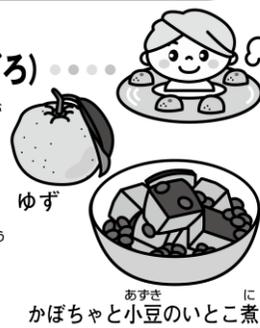
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



## 年末年始の行事と行事食

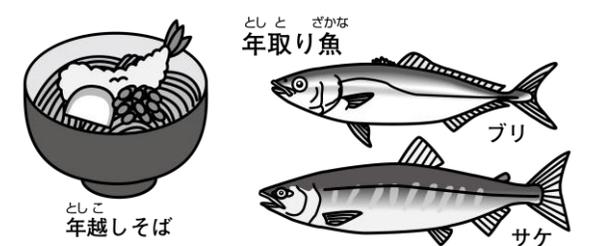
### 冬至 (12月21日ごろ)

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て邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、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。



### 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、新年のお祝いをします。

#### 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。



### 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。



#### 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。

