



# 12月給食だより

兵庫教育大学附属学校



## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**

**食べ過ぎに気をつけよう!**

朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間と量を考えることが大切です。

**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**

朝しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。

大みそか  
年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなどいろいろな説があります。

正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

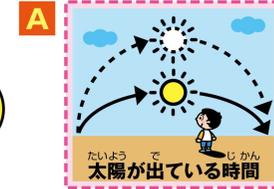
地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流です。



## 冬至クイズ 正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

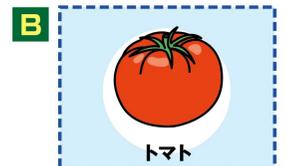
Q1 冬至は、1年のうちで最も何が一番短い日のこと?



Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?



Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?



Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?



Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは?



## 栄養教諭のひとりごと...

早いもので、今年もあと残り1か月となりました。コロナで黙食の給食時間ですが、楽しく美味しい給食時間になったでしょうか?給食の残食もだんだんと少なくなり、残菜バケツがからっぽになるクラスも増えてきました。また、食品ロス・ゼロ川柳に小学校・中学校も応募することができ、大変喜んでます。みんなスゴイ!!そして、小学校では、子供達や先生方からのクイズ・リクエスト曲で、DJは、毎日、うれしい悲鳴をあげています。3学期、元気に会えるのを楽しみしていますよ~。

こたえ Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた) Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ) Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域もある) Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある) Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

## かぼちゃとシンデレラ

