

給食たより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第9号12月22日（金）発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

★明日から待ちに待った、冬休み！



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っているとかぜをひきやすくなってしまいます。子どもたちには、冬休みの間も規則正しい生活を送るために、**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけて、元気に後期後半を迎えてほしいと願っています。

また、寒くなると、家の中に閉じこもりがちですが、日光を浴びることで、骨の発育に関わるビタミンDが体の中でたくさんつくられます。ご家庭でも、**外遊び**をすすめていただければと思います。

★節目の行事食を大切に！



お正月におせち料理やお雑煮を食べるように、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。行事食には、昔から伝えられてきた由来があり、その多くは**地域でとれる食材や旬のもの**が使われています。

行事食は、給食でも取り入れています。食文化を継承するため、ご家庭でも、**家族みんなで食べる**ように心がけていただければと思います。

おせち料理に込められた願い

たい・・・めで**たい**魚という意味で使われています

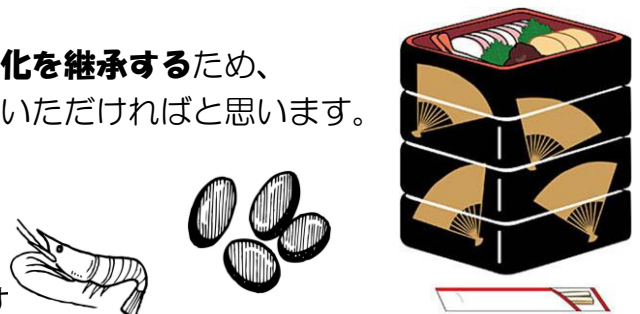
えび・・・**腰が曲がる**まで、長生きできるようにという意味で使われています。

かずのこ・・・たくさん**卵がある**ので、子孫繁栄の意味で使われています。

田作り（いりこの佃煮）・・・昔、**田を作る**肥料にしたことから、豊作を願っています。

黒豆・・・『色が黒くなるほど健康で、**まめまめしく働く**』という意味が込められています。

昆布巻き・・・よろ**こぶ**に通じ、『楽しく暮らせるように』という願いが込められています。



雑煮いろいろ

お雑煮は、各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも**角もち・丸もち**、汁もしょうゆの**すまし汁仕立て・みそ仕立て**のほか、入れる具もと肉やぶり、里いも、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りもちのお雑煮や、もちを入れないお雑煮の他、お雑煮を食べない地域もあります。



★1月の給食について

◎1月の給食は、**9日（火）**から始まります。**給食着、マスク**の準備をお願いいたします。

◎1月24日から30日の全国学校給食週間の取組の一つとして、今年度も保護者、地域の皆様をお招きして、**ふれあい給食**を実施いたします。日程は、**1月25日（木）**を予定しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。詳しいご案内については、1月に入ってからお知らせいたします。