12月　給食だより　～Let's　enjoy　school　lunch～

平成30年12月21日
黒島小中学校（黒島はまゆう学園）
文責　栄養教諭　田中　香代子

ランチルーム

低学年のみなさんは、おうちの人といっしょによみましょう。

待ちに待った冬休みがスタート！

冬休みも「早ね・早おき・朝ごはん・はみがき・運動」を心がけましょう

いよいよ待ちに待った冬休みが始まります。学校がある時は早ね・早おきをして朝ごはんをしっかり食べ、体育の授業や休み時間、部活動で体を動かすこともありますが、冬休みになると、外に出ずに暖かい部屋の中でずっと過ごす人も多いと思います。

学校が始まってから元気に過ごすためにも、冬休みの間も、今の生活リズムをくずさずに過ごすことが大切です。そのためには、早ね早おきをし、朝ごはんをしっかり食べ、午前または午後しっかり外で体を動かすようにしましょう。もちろん、朝・夜のはみがきも忘れずに！！

年末年始の節目の行事食

大晦日に「年越しそば」、お正月に「お雑煮やおせち料理」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。

年越しそば（大晦日）

大晦日の夜には、「年越しそば」を食べる習慣があります。大晦日の夜に食べるそばは、「そば切り」といって、江戸時代ころから食べられるようになったものです。大晦日の夜にそばを食べて年を越すというのは、元々、江戸時代中頃には月末にそばを食べる「三十日そば」の習慣があり、大晦日のみにその習慣が残ったと考えられています。また、家運も寿命も細く長く続くようにと願うためという説があります。

お雑煮（正月）

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、入れる具もとり肉やぶり、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。

おせち料理（正月）

伊達巻き（だてま） 巻物（本）に形が似ていることから知識が増えるようにと願って食べられます。	**昆布巻き**（こぶま） 「よろこぶ」に通じ、１年楽しく暮らせるようにという願いが込められています。	**栗きんとん**（くり） 「きんとん」は黄金のかたまりやふとんという意味です。豊かな年になるように願って食べられます。	**えび** 腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。
田作り（たづく） 昔はいわしを田んぼや畑の肥料にしたので、豊作を願って食べられます。	**黒豆**（くろまめ） 黒い色には魔よけの力があるとされました。まめに働き、まめ（健康）に暮らせるようにと願って食べられます。	**数の子**（かずこ） 卵の数が多いことから、子どもに恵まれ、ますます繁栄するようにと願って食べられます。	

１月の給食について

〇1月の給食は、8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。

〇1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（金）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。

１２月の給食をお知らせします

12月3日（月）
麦入り昆布ごはん

12月12日（水）
牛肉と大根の
べっ甲煮

12月13日（木）
豆腐ときのこの
スープ

12月14日（金）
冬野菜カレー
（麦ごはん）