

# 給食だより

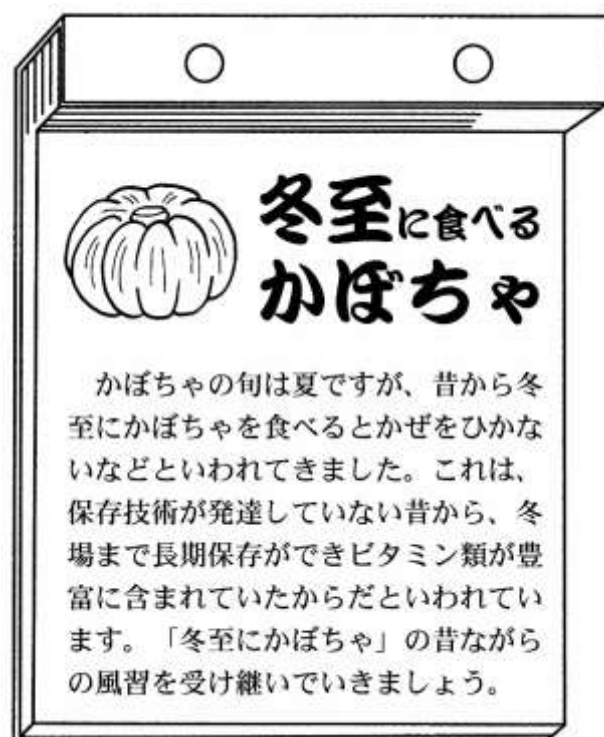
港小学校

R5. 12月号



あっという間に今年もあと1か月となりました。1日のうちで気温差が大きい日が続いていますが、体調を崩していませんか。いよいよ寒さが本格的になってくるころですね。12月22日（金）は、冬至です。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。20日（水）の給食に、パンプキン（かぼちゃ）ポタージュが登場します。



旬のくだもののお話

## 「みかん」



みかんをきれいに  
むく裏ワザ

みかんはへたがついているところからむく  
みよう！ へた刺からむくと、内側の袋についている白い筋もきれいにむけるよ。



もういくつ寝ると・・・お正月

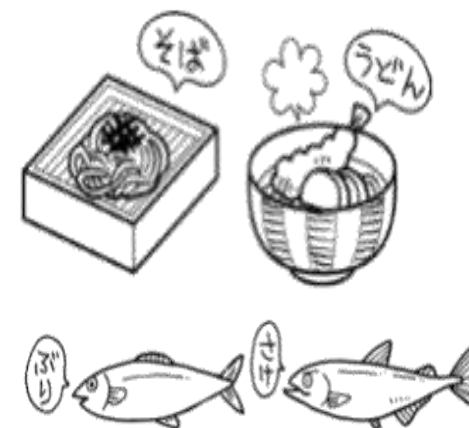


## 年越しに食べるものは？

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



もうすぐ冬休みですね。「牛飲馬食をしないで、規則正しい生活をしましょう」という言葉の「牛飲馬食」とは何でしょう。

- ①牛や馬のように、たくさん食べること。
- ②牛肉や馬肉を食べること。
- ③牛乳を飲みすぎることに。



## ぎゅういんばしょく 牛飲馬食

こたえ ①

大量の飲食物を猛烈な勢いで食べるたとえ。同じようなことわざで「鯨飲馬食」という言葉もあります。冬休みは食べ過ぎに注意して、規則正しく三食をとりましょう。