

きゅうしょくだより ふゆやすみごう

2025. 12.

上富田町学校給食センター

もうすぐ待ちに待った冬休みですね。学校が休みになると、遅寝、遅起きの生活になりがちです。冬休みも学校があるときと同じように早寝、早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないように、元気で楽しい冬休みを過ごしてね。

【生活リズムを整えるコツ】



★冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会がたくさんあります。行事食を味わいながら、それらが持つ意味を知り、考える機会にしたいですね。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

年越しに食べるものは？

おお 大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。

おお 大みそかの夜に年越しそばを食べようになったのは江戸時代からです。

由来については、いくつかあります。そばが細く長くのびることにあやかって長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを切り捨てるため、などがあります。



そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物のひとつです。地域によっては、うどんを食べて、太く長くを願う地域もあるそうですよ。



お雑煮いろいろ♪

お正月の伝統的な料理といえば「お雑煮」です。雑煮とは、いろいろな材料を煮合わせる「煮雑（にまぜ）」からきています。

雑煮は、各家庭や地域によって、味や食材がさまざまです。もちも角もち・丸もち、だしもしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てなどの違いがあります。入れる具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。また、あんこ入りのもち雑煮やもちを入れない雑煮などの地域もあります。だし、味付け、具、もちの形・・・あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？

おせち料理 正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は地域や家庭によって様々です。

おせち料理の種類と込められた願い



☆七草がゆで無病息災☆

年末年始は、ごちそうがたくさん！胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べます。

〈春の七草〉寒さに負けない生命力！

