



いただきます

令和 6年 12月
食育だより 第49号
蓮田市立蓮田中央小学校

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



年末年始の 行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)

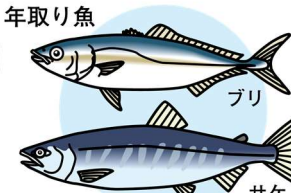
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



年取り魚
ブリ
サケ

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

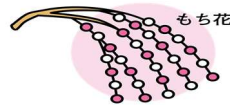
- ◆セリ◆ナスナ
- ◆コギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

2学期の食育・給食活動を紹介します。

★給食委員会の活動 (給食時間中に発表しました)



「くだものを食べよう」について

くだものは、季節を感じることができます。また、「朝のくだものは金」と言われ、朝、くだものを食べることで、エネルギーのもとになり、体を目覚めさせてくれます。旬のくだものを味わいましょう。



「食品ロスをへらそう！大作戦」について

日本の食品ロスは、1人当たり1日の量にするとごはん茶碗1杯分のごはんを捨てていることとなります。自分たちができることを毎日の食事でも気をつけ、食べものを無駄にしないようにしていきましょう。

★2学期の特別メニュー(行事食など)

9月 お月見献立



十五夜に合わせてお月見だんごをつくりました。みたらしあんは、焦がさないように手作りました。

10月まごわやさしい献立



健康的な食生活をおくるための食材をつかった献立です。ぜひ、みなさんに食べてほしい食材です。

11月読書ビンゴコラボ給食



「ふしぎなかぎばあさん」からポークソテーを給食に取り入れました。ぜひ、本も読んでみてください！

12月 秋田県郷土料理



ごはんをつぶして丸めた「だまこもち」と肉や根菜類、まいたけなどの具材も入って栄養たっぷりの汁物でした。

★なかよしランチ(交流給食)を行いました！

1・6年生、2・5年生、3・4年生のペア学年でそれぞれの教室で交流をしました。大きい学年のお友だちが中心になって給食の配膳などを行い、会食をしました。ちょっと緊張もありましたが、楽しいなかよしランチとなりました。

