



ひたちなか市立長堀小学校
令和3年12月23日
毎月19日は「食育の日」です

早いもので、あとわずかです。新型コロナの流行に少し落ち着きが見られ、昨年や一昨年と違い、今年の年末年始は少し穏やかな気持ちで過ごせそうです。アルコールが有効なインフルエンザ等が息を潜める一方、アルコールの効かないノロウイルスが流行の兆しをみせています。アルコール消毒だけで満足せず、手洗いも確実に、年末年始も健康に過ごしましょう。



なほほりししょう
長堀小・
きゅうしゅく
給食キャラ
「トマトンギョ」

こんげつ きゅうしゅくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ ぶんか し
食事の文化について知ろう

年末年始の行事と食べ物を知ろう！



12月22日 冬至(とうじ)



冬至とは1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至にはかぜをひかないように「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べます。かぼちゃは夏の野菜ですが、長い間保存ができるので、冬に野菜が少なかった昔は貴重な栄養源でした。



↑ 12月20日の冬至給食

12月31日 大晦日(おおみそか)



晦日(みそか)とは暦の月の最後の日のことを言います。そのため12月31日は1年の最後の日となるので、大みそかといいます。大みそかには、年越しそばを食べます。これには、「細く長いそばのように、寿命がのびますように」という願いがこめられています。

1月 1日～ お正月(おしょうがつ)



新しい1年の始まりを祝う日です。この1年がめでたく、幸せであるようにと祝い、「おめでとう」といいながら雑煮やおとそ、おせち料理などをいただきます。

雑煮はもちを煮込んだ汁ものです。地域や各家庭によって、もちの形や具の種類、だしの材料、汁のしたてなどが違います。

1月 7日 七草粥(ななくさがゆ)



中国では「人日の節句」と呼ばれている五節句の1つです。平安時代に日本に伝わったと言われています。七草を入れたおかゆを食べて、健康を祈るというものです。また、正月にたくさんごちそうを食べた胃を休ませるという意味合いも含まれています。

せち お節料理に込められた願い

お節の「節」とは1年の内に何度かある特に大切な年中行事のことで、本来はそのようなときに作る料理が「節の料理」、つまり「お節」でした。時を経て、現代では正月に食べる料理のみをお節と呼ぶようになりました。

詰められる料理には地域や家庭により様々な意味が込められていますが、その一例をご紹介します。



えび
海老

ひげが長く、腰が曲がっている海老の姿から、長生きすることを願う。



だてまき
伊達巻

巻物に似た形から、文化・学問・教養を身に付けることを願う。



たづく
田作り

かたくちいわしを田の肥料としたところ、五万俵（※1俵=60 kg）もの米が出来たことに由来し、五穀豊穡を願う。



くろまめ
黒豆

一年中「まめ（まじめ）」に働き、「まめ（健康的）」に暮らせることを願う。



くりきんとん
栗金団

黄金色に輝く財宝にたとえて、金運を願う。



れんこん
蓮根

穴が開いていることから、「先を見通しがきく」という意味の縁起かつぎ。



こぶまき
昆布巻

昆布は「よろこぶ」の語呂合わせから、お祝いの料理には欠かせない食材。



かずこ
数の子

数の子は、にしんの卵巣。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う。



こうはくかまぼこ
紅白蒲鉾

かまぼこの形が「初日の出」の形に似ていることから、おせち料理に用いられる。紅（あか）はめでたさと喜び、白は神聖を表している。



こうはく
紅白なます

大根とにんじんで、おめでたい紅白の水引を表す。

12月に行った食育

主な指導内容（予定も含む）

- ・冬の行事食について知ろう
- ・にこちゃんフライについて知ろう
- ・白菜について知ろう
- ・那珂湊漁港について知ろう
- ・水戸納豆の歴史を知ろう
- ・冬至の食事や習慣を知ろう
- ・クリスマスの食事について知ろう

など

●担任による給食時間の全学級食育指導

12月 6日・13日・20日

●「地産地消 week」の紹介

12月 13～16日…地産地消の特別献立実施。

全学級に資料配付。

●栄養教諭による給食時間の会食指導

・6年1組…11月29日～12月3日

・6年2組…12月6～10日