



食育だより 冬休み号

長瀬町学校給食センター
令和7年12月

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しい季節です。今年も残すところあと少し、もうすぐ冬休みが始まります。元気に楽しく過ごせるよう、手洗い・うがいを徹底し、バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

冬休みの食生活について

冬休みを元気に楽しく過ごせるように、次のポイントに気を付けて過ごしましょう！



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



食べ過ぎや食べる時間に気をつけよう！



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



外から帰ってきたときや、食事の前には手洗いを忘れずに！寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いが大切です。



お正月の行事食～おせち料理・お雑煮～

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)	
	黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
	数の子 子宝に恵まれるように。
	田作り (ごまめ) 豊作を願って。
	たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
	伊達巻 知識や教養が身につくように。
	きんとん 金運に恵まれるように。
	紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)	
	ブリ 出世できるように。
	タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
	エビ 長生きできるように。
	紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)	
	里いも 子宝に恵まれるように。
	れんこん 将来を見通せるように。
	くわい 出世できるように。
	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



かんさいふうそうに
関西風雑煮

かんとうふうそうに
関東風雑煮

お雑煮は、地域の食材を使って作る餅入りの汁物です。餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。関東風のお雑煮は、しょうゆ仕立ての味付けに切り餅を入れたもの、関西風のお雑煮は、みそ仕立ての味付けに丸餅を入れたものが多いです。

1月13日(火)の給食には、お雑煮、ぶりの照り焼き、紅白なますを出します。改めてお正月料理を知る機会にしましょう！