



# 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、せっけんを使ったていねいな手洗いが大切です。



### 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	（ごくら）（ごくら）（めぐ）（子宝に恵まれるように。）
田作り（ごまめ）	（たづく）（ごまめ）（ほうさく）（ねが）（豊作を願って。）
たたきごぼう	（かたく）（ごぼう）（かぎょう）（とち）（ねは）（家族や家業が土地に根を張るように。）
伊達巻き	（だて）（まき）（ちしき）（きょうよう）（み）（知識や教養が身につくように。）
きんとん	（きんとん）（きんうん）（めぐ）（金運に恵まれるように。）
紅白かまぼこ	（こうはく）（かまぼこ）（あか）（まよ）（しろ）（せいじう）（あらわ）（赤は魔除け、白は清淨を表す。）

二の重（酢の物・焼き物など）	
ブリ	（しうつせ）（出世できるように。）
タイ	（ごろあ）（めでたい）（語呂合わせ。）
エビ	（ながい）（長生きできるように。）
紅白なます	（こうはく）（みずひき）（あらわ）（お祝いの水引を表す。）

三の重（煮物など）	
里いも	（さと）（こだら）（めぐ）（子宝に恵まれるように。）
れんこん	（れんこん）（しょうらい）（みとお）（将来を見通せるように。）
くわい	（くわい）（じゅつせ）（出世できるように。）
昆布巻き	（こぶまき）（ごろあ）（よろこぶ）（語呂合わせ。）

### お雑煮



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！