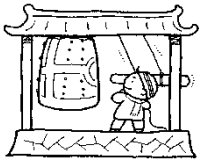


食育だより

第3号

令和5年12月15日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校



今年も残りわずかとなりました。冬休み期間中は行事が多く、生活が不規則になったり、栄養が偏ったりしやすくなります。とくに不規則な生活による疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、体調をくずしやすくなります。

冬休みを元気に過ごすためにも生活リズムを整え、行事を迎えましょう。

<年末年始の伝統的な行事食を大切にしよう！>

1 大晦日<12月31日>

毎月の末日のことを「晦日」といい、年の最後である12月の末日は一年の最終日ということで、「大晦日」といいます。この日には「年越しそば」を食べる習慣があります。

[年越しそば]

年越しそばを大晦日に食べるようになった由来には、「そばのように細く長く生きられますように」、「切れやすいそばのように、今年の大変だったことやいやなことをきっぱり捨て、新しい年が良い年になりますように」などいろいろあります。

そばは比較的身近にある穀物で、栄養価が高く食物繊維も多く含まれ、調理も簡単です。年末の慌ただしさで疲れた体にとっても良い食品です。

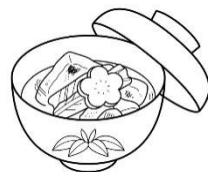


2 お正月<1月1日>の伝統的な行事食

1月は、天も地も人もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（＝睦月）といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めたいものです。

[お雑煮]

神様にお供えしたもちを下げて食することで、その御利益も一緒にいただくという意味が込められています。

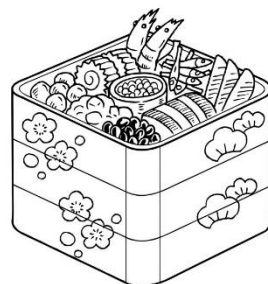


[おせち料理]

漢字で「御節」と書きます。「節（節日）」とは季節の変わり目の祝日のことで、その日をお祝いする行事を「節供、節句」などといいます。つまり、季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般を御節といいます。節日の中で最も重要なお正月のおせち料理をとくに指すようになったそうです。

(おせちの一部を紹介)

	黒豆	まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。
	数の子	卵（子）の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
	田作り	小魚を田畑の肥料にしたことから、五穀豊穡を願って。
	えび	腰が曲がるまで長生きできるように。
	くわい	大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。
	伊達巻き	知識や教養が身につくように。
	さといも	子宝に恵まれるように。
	れんこん	将来の見通しがきくように。
	くりきんとん	金運に恵まれるように。



後期後半の給食は、1月10日（水）からの予定です。

後期後半に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。