



2学期もうすぐ終わりですね。冬休みは、「クリスマス」や「お正月」と楽しい行事がたくさんあります。冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、元気に新年を迎えましょう。



～ 昔から伝わる行事を大切にしよう ～

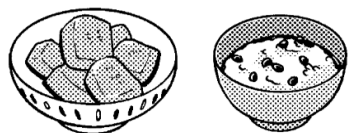


冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

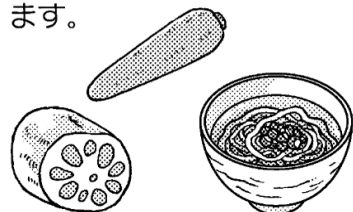
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



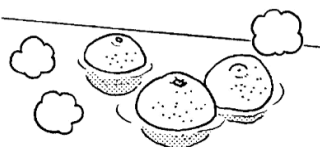
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



12月18日(月)の給食は、12月22日(金)の「冬至」にちなんで、さけをゆず果汁やしょうゆなどの調味料で漬け込んで焼いた「さけの幽庵焼き」と素揚げしたかぼちゃに、そばろあんをかけた「かぼちゃのそばろあんかけ」を作ります。しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。
※次のページにレシピを載せました。作ってみてくださいね。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	2			3	E
4				5		B
			6	D		7
		8				
9					10	
	F		11		C	

タテのカギ

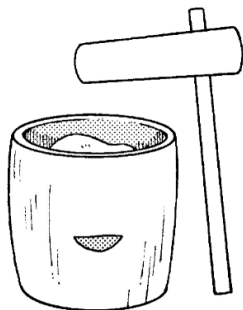
- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発!
- 海の〇〇、山の〇〇。
- 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

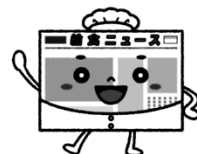
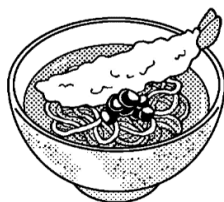
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

※次のページに答えがあります。

しょうがつ 3択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★

Q1

しょうがつ かざ
お正月に飾る、このおもちの名前は？



- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち

レベル★★

Q2

おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますよという願いが込められています。なぜでしょう？



- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから

レベル★★★

Q3

おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう？



- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから

レベル★★★

Q4

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

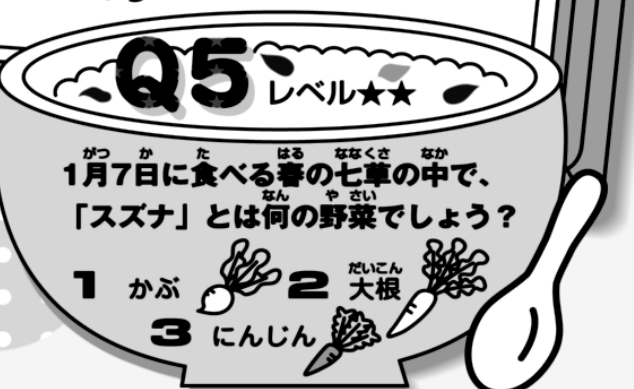


- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから

レベル★★★

Q5

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？



- 1 かぶ
- 2 だいこん 大根
- 3 にんじん

12月の献立より～冬至献立～ 給食レシピ作ってみませんか？

① さけの幽庵焼き

<材料> 5人分
 ★さけ切り身(1切:40g).....5切
 ★しょうが(おろす).....5g程度
 ★濃口しょうゆ.....大さじ1杯強
 ★みりん.....小さじ2杯
 ★三温糖.....小さじ1/2杯
 ★酒.....小さじ1杯
 ★食塩.....少々
 ★ゆず果汁.....小さじ1杯

<作り方>
 ① さけは、調味液(すりおろしたしょうが、濃口しょうゆ、みりん、三温糖、酒、食塩、ゆず果汁)に1時間程度漬けます。
 ② 漬けたさけをオーブン等で焼いたら、できあがりです。
 ※ 給食では、スチームコンベクションオーブンで焼いていますが、フライパンで焼く際は少量の油をしいて、調味液(漬け汁の残り)を回しかけながら焼くとおいしく仕上がります。



② かぼちゃのそぼろあんかけ

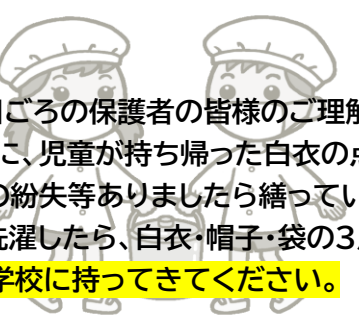
<材料> 作りやすい量:10人分
 ★かぼちゃ.....1/2個(500g)
 ★揚げ油.....適宜

<作り方>
 ① かぼちゃは電子レンジ等で加熱(※1)します。加熱後、厚めのいちよう切りにします。
 ※1:かぼちゃに包丁がすっと入るくらいの固さに加熱します。
 ② かぼちゃは素揚げします。
 ★揚げ焼きにする場合は、フライパンに油(大さじ3杯程度)をしき、かぼちゃの両面をこんがり焼きます。
 ③ 鍋を熱し、油をしいたら、鶏ひき肉としょうがを入れ、肉の色が変わるまで炒めます。次に調味料(酒、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、食塩)で味つけします。
 ④ 分量の水(小さじ1~2杯)で片栗粉を溶き、水溶き片栗粉を作ります。水溶き片栗粉を数回に分けて入れ、とろみがつくまでしっかり加熱します。
 ⑤ 素揚げしたかぼちゃに、そぼろあんかけをたっぷりかけたら、できあがりです。

★鶏ひき肉.....150g
 ★しょうが(みじん切り).....3g
 ★酒.....小さじ2杯
 ★みりん.....小さじ1杯
 ★三温糖.....大さじ1杯強
 ★食塩.....少々
 ★濃口しょうゆ.....大さじ1杯
 ★油.....小さじ1杯強
 ★片栗粉.....小さじ1杯
 (片栗粉を溶く水:小さじ1~2杯)

給食当番の白衣について

2学期の給食も12月19日(火)をもちまして、無事終了いたします。日ごろの保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。3学期もお互いが気持ちよく使用するために、児童が持ち帰った白衣の点検をお願いいたします。お手数をおかけしますが、ゴムの伸びやボタンの紛失等ありましたら繕っていただけると大変助かります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。洗濯したら、白衣・帽子・袋の3点セットが揃っているかを確認し、令和6年1月10日(水)までに忘れずに学校に持ってきてください。
 ※令和5年度3学期の給食開始は、1月11日(木)です。



答え Q1=2 Q2=2 Q3=1 Q4=3 Q5=1 (1はいろいろな野菜と一緒に煮ることから)

食育クロスワード A **も** B **ち** の C **た** D **べ** E **す** F **ぎ** にちゅうい