

給食だより

冬休み号

沼津市学校施設課学校給食室

朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになり、年末年始が近づいてきました。外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

冬至 (12月22日)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

親子でチャレンジメニュー



ツナピラフ

<材料>(4人分)

- ・米……………240g
- ・ツナフレーク油漬…60g
- ・コーン缶…………40g
- ・にんじん…………40g
- ・グリーンピース…12g

- ・有塩バター…………小さじ1
- ・白ワイン…………小さじ1/2
- ・塩…………小さじ1/2
- ・こしょう…………少々

<作り方>

- ① 米をといで、水切りしておく。
- ② にんじんは、さいの目切りにする。
- ③ コーン缶は汁気を切っておく。
- ④ ツナフレーク油漬は軽く油を切る。
- ⑤ 炊飯器に米、②、③、④、グリーンピース、Aを入れて炊く。