



しょくいくだより

宇都宮市立新田小学校

令和5年度 第6号



今年も残り少なくなりました。12月は冬至やもちつき、大晦日など昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいなどしっかりと予防をして、行事を迎えましょう。

冬至は12月22日(金)です。

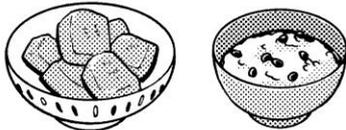
昔から伝わる行事を大切にしよう

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。

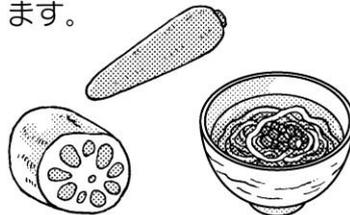
かぼちゃ・小豆がゆ

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。



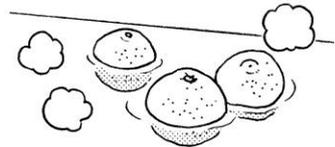
「ん」のつく食品

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ういい伝えがあります。



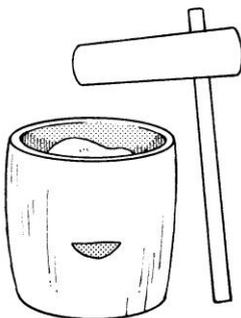
ゆず湯

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。



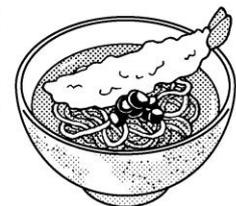
もちつき

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、きねとうすですいてつくりまします。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。



お弁当の日

11月28日（火）お弁当の日（計画から当日のお弁当作りまで、ご協力をいただきありがとうございます）
 いました。お弁当の日当日は、朝からどんなお弁当を持ってきたとか、早起きしたから眠いとか、朝ごはんはお弁当に入れた残りを食べてきたなど、いろいろな話をしていました。



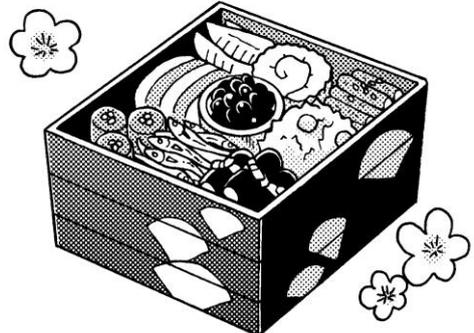
「まごはやさしい」の食材を意識して入れることができました！とてもおいしそうです 

子どもたちの振り返りには「楽しかった」「大変だった」「また作ってみたい」「おうちの人の苦労がわかった」等の感想が多かったです。おうちの人からのひとことには「一緒に献立をたてたり、料理をしたり、とても楽しかった」「去年よりもできるようになってびっくりでした！」「また一緒に作ろうね♡」など、子どもたちの励みになる言葉をたくさんいただきました。

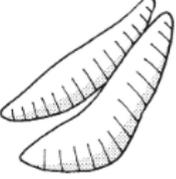


正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



©少年写真新聞社2023

<p>黒豆</p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に喜らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>数の子</p> <p>にしの卵はたくさん数の数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
---	---

おせち料理にはそれぞれに込められた思いがあります。みなさんはどんなおせち料理が好きですか？