

食育だより

元気 やる気 思いやりのある雀央っ子

宇都宮市立雀宮中央小学校

令和7年度冬休み号

年末年始は、行事食に触れる機会に！

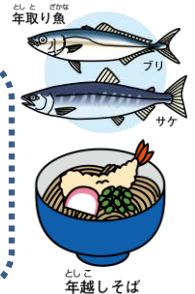
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会を持っていただけると幸いです。

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。今年の苦労を断ち切り、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、ブリやサケが使われます。



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て、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つ一つの食材に、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使われます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所など、家庭によっていろいろあります。



かんさいふうぞうに 関西風雑煮



かんとうふうぞうに 関東風雑煮

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払い、無病息災を願います。

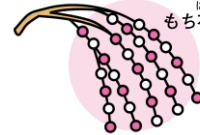
春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆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)

邪気を払う小豆を入れた「小豆がゆ」や「ぜんざい」食べる風習があります。また、「どんど焼き」または「左義長」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。そこで焼いたもちやだんごを食べて、無病息災や健康祈願をしたりします。



もち花、またはまゆ玉

12月18日(木)保健給食委員会を実施しました

おうちのかたへ

保健給食委員会で給食についての話と試食会を実施しました。試食会は和食の献立で、おいしいといただけたことができました。

学校医 山崎先生からは「小児の肥満について」のご講話がありました。

その中の一つに、肥満予防指導に「早寝、早起き、朝ご飯、朝うんち」がありました。長期休業中は、食生活が乱れがちです。できる限り規則的に食べていただけると幸いです。



11月12日(水)おにぎりの日・12月3日(水)お弁当の日

☆おにぎりの日 目標の集計について

11月のおにぎりの日、12月のお弁当の日は、大変お世話になりました。

おにぎりの日の目標として、ほとんどの児童が、「2：自分または家族と一緒に作る（3～6年は自分で作る）」に丸をし、目標を達成することができました。

目標時刻に起きられない児童もいたようなので、今後は、目標について守れるように児童に呼び掛けをしていきたいと思います。

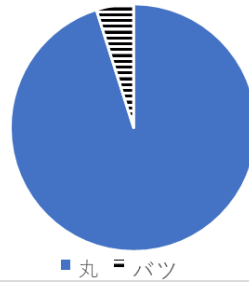


おにぎりの日



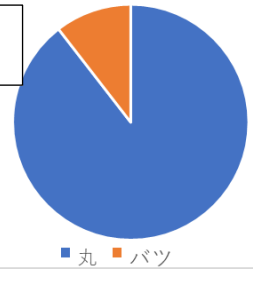
お弁当の日（感染症予防のため、前向き給食でした）

2：自分または家族と作った

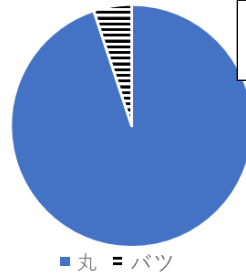


3:感謝を伝えた

ていがくねん
低学年

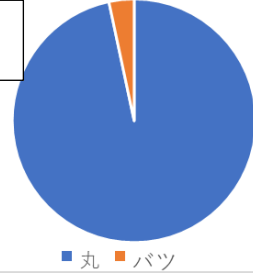


2：自分で作った

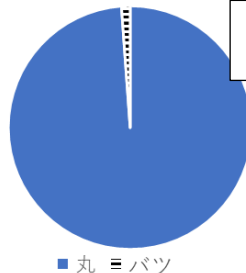


3:感謝を伝えた

ちゅうがくねん
中学年



2：自分で作った



4:感謝を伝えた

こうがくねん
高学年

