



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和5年12月  
嵐山町学校給食センター



いよいよ2学期も最後の月になりました。

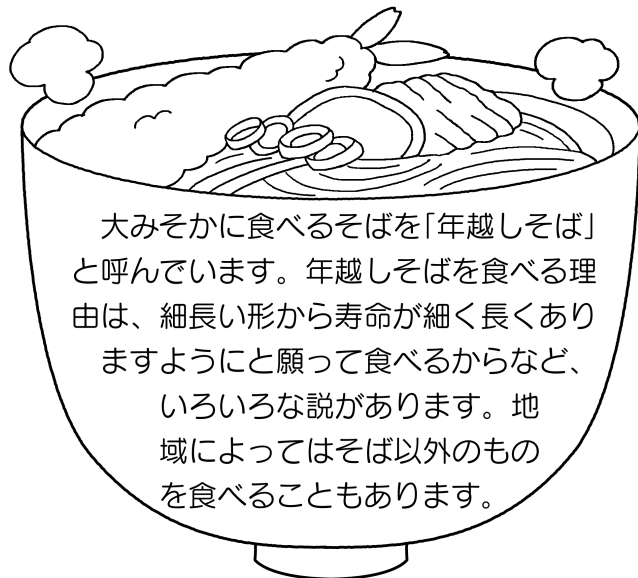
年末年始は、冬至や大みそか、お正月と食と関係の深い行事が続きます。ご家庭でも、ぜひ行事食を取り入れてみましょう。

## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



## 大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

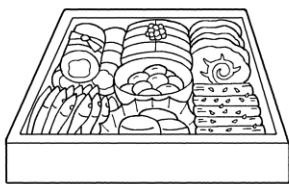


## 受け継ごう 日本の食文化



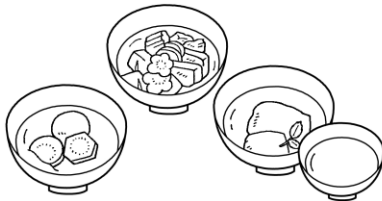
地域や家庭に伝わる行事食を知ってつったり、食べたりしましょう。

### おせち料理



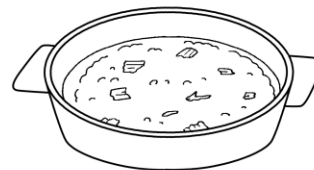
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。



食育の日、日本全国の味を給食で紹介します！  
今月は、九州 熊本県です。

### 阿蘇山で磨かれたきれいな水と豊富な食材による多彩な食文化

熊本県は、阿蘇山から湧き出る豊富な水資源により、昔から農業が盛んな地域です。また、120余りの島々からなる天草地域では、様々な魚がとれるだけでなく、有明海苔の産地としても有名です。18日の給食では、熊本を代表する郷土料理のタイピーエン・生産量日本一のミニトマト・海苔の佃煮が出ます。