



12月給食だより



2024

小美玉学校給食センター

寒さが厳しくなってきましたが、体調をくずしていませんか？24日からは冬休みが始まります。イベントが多い冬休みを元気に過ごすための食生活のポイントを確認しましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



<p>た べすぎに注意 しょう</p>	<p>の み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち日3食、規則 ただ正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆが旬の食べ物 を食べよう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さいをたっぷり 食べよう</p>	<p>す すんで、お手伝いを しよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と 量を決めよう</p>	<p>これらのことに気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう！</p>	

小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈ながねぎ生産者〉
岡崎 卓郎さん



岡崎さんは羽鳥地区周辺でしょうがとねぎを栽培しています。農薬の量を減らし、安全に食べられる栽培方法や、ねぎの甘みが増すような肥料成分の構成を考え、日々試行錯誤しながらより一層美味しいと思ってもらえるような野菜作りを心がけているそうです。

幼稚園・小学校は17日(火)、中学校は5日(木)の「ねぎたっぷり肉豆腐」で提供します。お楽しみに！

農業について知ろう！～ねぎが白い理由～

ねぎの茎のように見える白い部分は、実は緑色の部分と同じ葉の一部です。土の中で日の光を浴びていない部分が白くなります。伸びた部分に土をかける「土寄せ」という作業を繰り返すことで白くて長いねぎは作られています。

食育コラム ～おせち料理に込められた願い～

おせち料理の意味

おせち料理は、もともと五節句※の時に食べられていた、季節の節目を祝う料理でした。しかし、時代の流れとともに少しずつ意味が変化し、お正月は新しい年を迎える特別な日とされ、元日に食べる料理だけをおせち料理と呼ぶようになったそうです。

また、お正月は神様が来ているので神様の安全のために火を使わない、包丁を使うと「縁を切る」ことにつながるなどのことから、調理することは好ましくないとされていました。そのため、日持ちするおせち料理を作っておけば調理をしなくて済むという意味も含まれています。

※五節句とは

- 1月7日：人日
- 3月3日：上巳
- 5月5日：端午
- 7月7日：七夕
- 9月9日：重陽

おせち料理の中身



料理	込められた願い
黒豆	無病息災 (まめに元気に働けるように)
数の子	子孫繁栄 (たくさんの卵が並んでいるため)
田作り	五穀豊穡 (田畑に小魚を肥料としてまいていたため)
かまぼこ	〈紅〉めでたさ・魔除け 〈白〉神聖さ・清浄 半円の形から日の出を表している
伊達巻	学業成就 (巻物の形に似ているため)
栗きんとん	金運上昇 (色が小判や黄金を連想させるため) 勝ち栗とも言われ、勝利を祝う際に食べられていた
昆布巻	不老長寿 (養老※昆布「よろこぶ」の当て字から) ※老いを労わる・養う
えび	不老長寿 (曲がった腰と長いひげの見た目から) 立身出世 (脱皮を繰り返し、新たに生まれ変わることから)
さといも	子孫繁栄 (親いもに子いも、孫いもと次々に増えることから)
れんこん	将来の見通しがいい (たくさんの穴が開いているため)
くわい	めでたい (丸い塊茎の先から大きな芽が出るため「芽出たい」)



日本のお正月には、家族みなでおせち料理を食べる習慣がありましたが、今では作る手間がかかることや好きなものを食べたいなどの理由から、おせち料理を食べる家庭が少なくなっています。これまで受け継がれてきたおせち料理には、たくさんの願いが込められています。今年のお正月は、家族みなでおせち料理を食べて過ごしてみるのはいかがでしょうか？