

食育だより

藤崎町
学校給食センター

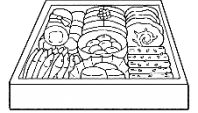
寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休み中も、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、かぜ予防のための手洗い・うがいを習慣化し、徹底して行いましょう。また、年末年始は、家族や親せき、友達など、さまざまな人が集い、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。楽しい時を過ごすのも大切ですが、食べ過ぎには気をつけましょうね。



～大切にしよう～

行事食



日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りや行事が伝わっていて、四季折々の自然から生み出される食材を使って季節の節目に食べられている「行事食」があります。中でも、一年の始まりを祝うごちそうである「おせち」には、料理ごとにさまざまな願いが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。

たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。

こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。