



食育だよ！



令和6年12月19日発行
No. 122
諫早市東部学校給食センター
TEL 0957-22-6777

今年も残りわずかとなりました。寒さは、日ごとに増していますが皆さんは元気に過ごしていますか？しっかり食べたり運動したりして寒さに負けない体づくりをしましょう。



手洗いは感染症予防の基本です！

新型コロナウイルス流行の後、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか。せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



- ① 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！
- ② 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。
- ③ 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た たべすぎに気を、つけよう 	の のみ物は甘くないものを選ぼう 	し しっかり手を洗ってから食事をしよう 	い 1日3食、規則正しく食べよう
ふ ふゆが旬の食べ物をとろう 	ゆ ゆっくりよくかんで食べよう 	や やさいをたっぷり食べよう 	す すすんで、おうちのお手伝いをしよう
み みんなで食卓を囲む機会をつくらう 	を おやつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

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。年末年始は、御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”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

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。今年の苦勞を断ち切り、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、ブリやサケが用いられます。



冬至(12月21日)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

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



一つひとつの食材に、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用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

九州の郷土料理(毎月実施)今月は「大分県」です。

献立名：麦ごはん、牛乳、だんご汁、さばのごまだれかけ、かぼすあえ

給食実施日・・・17日(小学校)
18日(中学校)

※『だんご汁』

だんご汁とは、小麦粉をこねて带状に引きのばしただんごを、旬の野菜といっしょにみそ仕立てで作る大分の代表的な郷土料理です。

