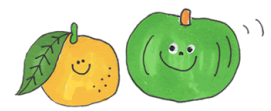


きゅうしよくだより 12月

2020(令和2年)12月
津田南小学校

2020年も残りわずかとなりました。これから、冬やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえてすごしましょう。

今年(ことし)は12月21日
冬至



冬至は、一年中で昼間(ひるま)がもっとも短く、夜(よる)がもっとも長い日(ひ)です。昔(むかし)から日本(にほん)では、冬至(とうじ)の日にかぼちゃ(かぼ)を食べ(た)、ゆず湯(ゆずゆ)に入る(い)習慣(しゅうかん)があります。また、「運盛(うんもり)」といって、名前(なまえ)の終わ(お)りに「ん」がつく食べ物(たべもの)はを食べ(た)ると縁起(えんぎ)がよいとされています。特に名前(なまえ)のなか(なか)に「ん」が2回(か)出てくる食べ物(たべもの)は、運(うん)を呼び込(よびこ)むと愛(め)でられます。

冬至(とうじ)にまつわる食べ物(たべもの)

かぼちゃ
冬至(とうじ)にかぼ(か)ちゃ(ち)を食べ(た)るとかぜ(かぜ)風邪(ふうじゃ)をひかない(ひかない)などのいいつた(つた)え(え)があります。昔(むかし)から冬(ふゆ)を乗り切(のりき)るために、かぼ(か)ち(ち)や(や)を食(た)べていました。

ゆず
冬至(とうじ)にゆ(ゆ)ず(ず)湯(ゆ)に入(い)る週(しゅう)間(かん)が(が)あります。ゆ(ゆ)ず(ず)湯(ゆ)に入(い)ると、ひ(ひ)び(び)やあ(あ)か(か)ぎ(ぎ)れ(れ)が治(な)り、か(か)ぜ(ぜ)をひ(ひ)か(か)ない(ない)とい(い)わ(わ)れて(て)います。

んがつく食べ物
冬至(とうじ)に「ん」がつく食べ物(たべもの)、か(か)ぼ(ぼ)ち(ち)や(や) (南(なん)瓜(か)、れん(れん)こん(こん) にん(にん)じん(じん) きん(きん)かん(かん) きん(きん)なん(なん) かん(かん)てん(てん) うどん(うどん)は「冬至(とうじ)の七(なな)種(しゅ)と(と)さ(さ)れて(て)います。

ビタミンCで
お肌(おみ)すべすべ!

体を温(あた)めて
かぜ(かぜ)予(よ)防(ぼう)!

か(か)り(り)による
リラ(ら)ックス効果(こうか)

冬至(とうじ)にゆ(ゆ)ず(ず)湯(ゆ)に入(い)るのは「冬至(とうじ)」を「湯(ゆ)治(ち) (お湯(ゆ)に入(い)って病(やま)を治(な)すこと)」とか(と)か(か)け、ゆ(ゆ)ず(ず)で「融(と)通(つう)よ(よ)く(く)い(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う」とい(い)う意(い)味(み)があ(あ)った(っ)た(っ)そ(そ)う(う)です。ゆ(ゆ)ず(ず)の皮(かわ)やしぼり汁(じゅう)は料理(りょうり)の香(か)りづけ(づ)け(づ)け)によ(よ)く使(つか)われ(れ)ま(ま)す(す)が、そ(そ)のま(ま)ま(ま)食(た)べ(べ)て(て)も(も)お(お)い(い)し(し)み(み)か(か)ん(ん)の仲(な)間(かん)のく(く)だ(だ)も(も)の(の)です。ビ(ビ)タ(タ)ミ(ミ)ン(ン)C(シ) やク(ク)エン(エン)酸(さん)がた(た)つ(つ)ぶ(ぶ)り(り)で、か(か)ぜ(ぜ)の予(よ)防(ぼう)や疲(つか)れ(れ)回(かえ)り(り)復(た)つ(つ)た(た)も(も)に役(やく)立(た)ち(ち)ま(ま)す。

12月24日(木)の給食にセレクトデザートが登場します



★スイートポテト



★クリーム大福



★みかんゼリー

大みそかの行事食

としこ年越しそば



大みそかの夜(よる)にそば(そば)を食(た)べる風(ふう)習(じゅう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。そ(そ)の由(ゆ)来(らい)は、寿(じゆ)命(めい)が細(ほ)く長(なが)くあ(あ)り(り)ま(ま)す(す)よ(よ)う(う)に願(ねが)って食(た)べ(べ)る(る)とい(い)う説(せつ)や、金(かね)細(さい)工(こう)師(し)が散(ち)ら(ら)か(か)つ(つ)た金(きん)粉(こな)を(を)集(あ)め(め)る(る)の(の)に(に)そば(そば)粉(こな)を(を)使(つか)つ(つ)た(っ)た(っ)こ(こ)と(と)か(か)ら(ら)、新(しん)年(ねん)の金(きん)運(うん)を願(ねが)って食(た)べ(べ)る(る)とい(い)う説(せつ)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。

冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、不規則な生活になりがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べすぎに気を付けましょう。

ふ
るさと(つた)に伝(つた)わる食(じょうぶん)文化(ぶんか)を知(し)る

ゆ
つくりよ(よ)くか(か)んで、食(た)べ過(あ)ぎ(ぎ)を防(ふせ)ごう

や
す(ちゆう)み(も)中(も)も、早(はや)寝(ね)・早(はや)起(き)き朝(あさ)ご(ご)はん

す
す(いえ)んで家(か)のひ(ひ)とのお手(て)伝(た)い(い)を(を)し(し)よ(よ)う

み
ん(しょく)な(た)で食(じ)卓(たく)を(かご)囲(かぞく)んで家(か)族(ぞく)だ(だ)ん(きかい)らん(ら)ん(を)の機(かい)会(かい)を