

食育たより

家庭数

令和6年12月18日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.10



年末年始は、行事食に触れる機会に！

今年も残すところあと半月です。寒さも本格的になり、温かい汁物が喜ばれています。11日の沢煮椀は「おいしい〜！」の嵐。かつお節と昆布でとった出汁の味をしっかりと感じたようです。

さて、年末年始は、日本で受け継がれてきた伝統的行事や行事食に触れる良い機会です。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はいかがでしょうか。

年末年始の 行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

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。



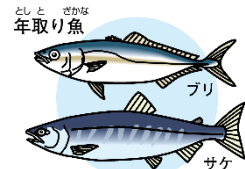
ゆず
かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

今年の苦労を断ち切り、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。



年越しそば



年取り魚

正月 (1月1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、新年のお祝いをします。

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

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、東日本では角もちです。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所も。



関西風雑煮



関東風雑煮

セレクトデザート

12/23 (月) はセレクトデザートです。2つのデザートの中から1つを選んで食べます。選んだデザートの集計結果を発表します！ ※ゼリーはいちご味です。

★チョコケーキ 313人

★クリスマスゼリー 128人

2学期最後の給食です。

お楽しみに。



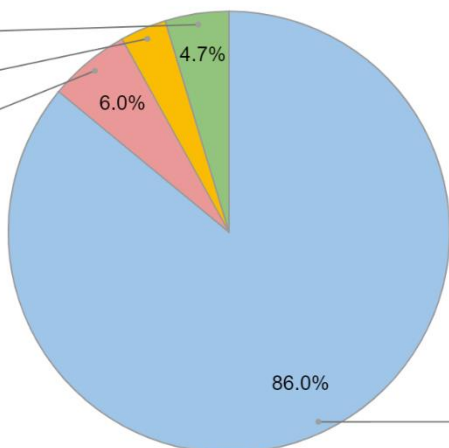
※裏面もごらんください。

橘小食生活アンケートの結果③



①毎日、朝ごはんを食べていますか？

ほとんど食べない
4.7%
1週間に2～3回食べる
3.4%
1週間に4～5回食べる
6.0%



ほとんど毎日食べる
86.0%

朝ごはんをほとんど毎日食べると回答した児童は、**86.0%**でした。

ほとんど食べないと回答した児童**4.7%**は、心配な結果です。

長崎県の小学生の朝食摂取率は**94.4%**です。(令和5年度全国学力・学習状況調査より)

長崎県では、**小中学生の朝食摂取率100%**を目標としています。



朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するエネルギー源となります。特に成長期の子供たちには、大切な一食です。学校がある日もない日も、食べる習慣をつけてほしいです。

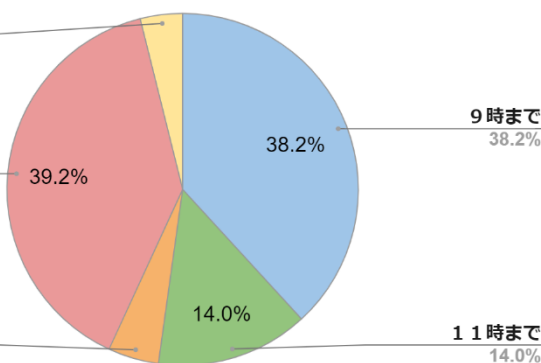
朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材



⑤夜、何時ごろまでに寝ていますか？

12時まで
3.9%
10時まで
39.2%
12時よりあと
4.7%



⑥食事作りや食事の準備・片づけのお手伝いをしていますか？

