



令和 4年 12月 19日

長崎市立矢上小学校 給食部

©少年写真新聞社2022

今年も残すところあと少しとなりました。この時期にはクリスマスやお正月など、人と食事をする機会が増えます。冬は新型コロナウイルスに加え、ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。引き続き、換気・手洗い・うがい・適切な距離を保てない場合のマスク着用を心がけ、栄養バランスの良い食事と休養をとりましょう。

冬休みには、日本に伝わる年末年始の行事食にふれたり、日本の良さを子供たちに伝える機会となればと思います。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



©少年写真新聞社2022

おせち料理



おせち料理は神様に供える食べ物をさす言葉の『お節供(せちく)』が略されたもので、節句の中でも重要なお正月料理にその名前が残ったものです。おせち料理の一つひとつに意味があり、願いが込められています。

雑煮



雑煮は、年越しの時に神様にお供えた餅や魚・野菜などを煮て作り、それを食べることで内臓が丈夫になると言われ、『ほうぞう』と呼ばれていました。その後、だんだんといろいろな物を混ぜて煮るので『煮混ぜ(にまぜ)』と呼ばれるようになり、『雑煮』となりました。

七草がゆ



1月7日に『春の七草』を入れたおかゆを食べると、病気にならないと言われていいます。ビタミンCやカロテン・カルシウム・鉄や食物繊維がたっぷりの七草がゆは、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

鏡開き



1月11日にお供えた鏡餅を小さく割って、ぜんざいなどにして食べます。神様に祭られていたお餅を食べて、一年を病氣しないで元気に暮らせるよう願います。

ありがとうございました

役員の方々が、みんなの白衣や帽子、給食袋の補修作業をして下さいました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

