



《今月の目標》

日本の食文化を知ろう

日本各地には、それぞれに地域の祭りや行事があります。また、四季折々の自然から生み出される食材を使っての料理や、季節の節目に食べられている行事食もあります。

今年の冬至は

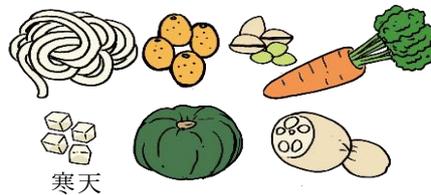
12月21日

こううん よこ **幸運を呼び込む**



かぼちゃは、昔の名前で「なんきん」。夏にとれて長期間保存できるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬を乗り切る栄養源でした。

とうじ たもの **「冬至」の食べ物**



寒天

陰の力が極まるとされる冬至の日に陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、運を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが、長く寒い冬の生活をリフレッシュさせます。

りょうり こ ねが し りょうり **料理に込められた願いを知ろう おせち料理**

たづく **田作り・たたきごぼう**



田作りは、昔、いわしを土地の肥料にしたことから。たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

かず **数の子・さといも・八つ頭**



数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

くろまめ **黒豆**



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ（元気）で暮らせるように」と願って食べられます。

だてま **伊達巻き・きんとん**



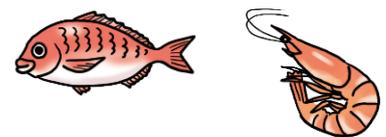
伊達巻きは巻物（書物）に似ているので、知識が増えるように。きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

こんぶま **昆布巻き・くわい・れんこん**



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

**たい・えび**



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。

12月に入ってから、朝の寒さが増してきました。寒い中、子どもたちは、外で楽しんで遊んでいます。また、学習時間にはタブレットなどを使って、集中して学習に取り組んでいる様子です。いろいろなことができた2学期でした。

「今日もおいしかったです。」とか「給食が楽しみです。」と話しかけてくれる子どもに出会うこともあり、とてもうれしい気持ちになります。もうすぐ冬休みに入りますが、休み中も一日3食しっかり食べてほしいです。一日3食しっかり食べることが、3学期を元気いっぱい過ごすために、とても大切なことです。私たちも、寒さに負けないようがんばります。



## ふゆやす せいかつ き っ 冬休みの生活で気を付けたいこと

はやねはやお あさ  
早寝早起きをし、朝ごはんを  
た  
食べよう!

あさ ひる よる き じかん  
朝・昼・夜と決まった時間に  
た  
食べることで生活リズムが  
ととの  
整います。



た  
いろいろな食べものを  
た  
バランスよく食べよう!

しゅしよくしゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜をそろえと  
えいよう  
栄養バランスがよくなります。



た  
おやつを食べるときは  
じかん りょう かんが  
時間と量を考えよう!

た  
だらだら食べると、むし歯や  
ひまん げんいん  
肥満の原因になります。



ちいき かてい った  
地域や家庭に伝わる  
しよくぶんか し  
食文化を知ろう!

ねんまつねんし にほん てんとうぎようじ  
年末年始は、日本の伝統行事に  
ふ きかい おお  
触れる機会が多くあります。



冬至の日におすすめ

かぼちゃのみそしる



材料 (4人分)

豆腐	120g
油揚げ	10g
かぼちゃ	100g
たまねぎ	100g
えのきたけ	30g
はくさい	60g
ねぎ	20g
麦みそ	40g
煮干し	6g
水	500cc

作り方

- ①鍋に、水と煮干しを入れ煮立たせ、出しをとる。  
(煮干しは頭とはらわたを取るとよい。)
- ②野菜を洗い、好みの形に切る。  
(かぼちゃはいちょう切り、たまねぎはスライス  
えのきたけは3センチくらい、はくさいとねぎ  
は小口切り。)
- ③豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにする。  
(油揚げは、熱湯をかけて油抜きしてもよい。)
- ④鍋の煮干しを取り出し、ねぎ以外の野菜を入れる。  
豆腐、油揚げも入れて、火を通す。
- ⑤麦みそを少量の出し汁または水で溶いて入れる。  
煮立ったら、ねぎを入れて火を止める。

「みそしる」は、日本のしる物の代表です。おうちの「みそしる」は、そのおうちごとに違いがありますね。給食のみそしるは、たくさんの食材が入った「食べるみそしる」に仕上げます。

今回は、冬至の日におすすめの「かぼちゃ」を入れたみそしるです。5年生は、家庭科の調理実習でみそ汁を作りましたから、おうちで家族のために「みそしる」づくりをしてみたいかたがでしょうか？

