

# 冬休み号 給食だより

平成 30 年 12 月 20 日  
大阪府立西淀川支援学校

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの楽しい行事があり、食生活や生活リズムが崩れやすくなります。冬休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて規則正しい生活を送りましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいね。

## おせち料理

おせち料理は、「御節供」が略されたもので、もともとは正月や桃の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）など節目の日に神に供える料理を指しましたが、現在は、お正月に食べる習慣だけが残っています。お重にいろいろな料理を詰めたもので、料理のひとつひとつに縁起が良いいわれや願いが込められています。

### くろまめ

まめに働くようにという健康への願いがこめられています。

### かすのこ

子孫の繁栄を願っています。

### えび

腰が曲がるまで、ひげが長くなるまで長生きできるようにという願いがこめられています。

### 紅白かまぼこ

半月形は白の出に似ていることから新しい門出を表しています。



### くりきんとん

金塊や金の小判に見立てて、金運や商売繁盛を願っています。

### こぶまき

「よろこぶ」にかけて、よろこびが多いようにという願いがこめられています。

他にもいろいろな意味や願いの込められたおせち料理があります。調べてみるのもおもしろいですよ。



# ななくさ 七草がゆ

1月7日は「七草がゆ」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませるといいう意味もあります。もともとは中国の風習ですが、江戸時代ごろから日本でも定着したそうです。



## はる ななくさ しょうかい <春の七草の紹介>

- ①セリ みすべ は さんさい かお 水辺に生える山菜で香りがよく、食欲増進の効果があります。
- ②ナスナ べつめい くさ えど 別名ぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材だったそうです。
- ③ゴギョウ ははこぐさ たん せき こうか 母子草のことです。痰や咳に効果があり、のどの痛みをやわらげてくれます。
- ④ハコベラ 「はこべ」とも呼ばれます。昔から腹痛薬として用いられています。
- ⑤ホトケノザ いっぱんてき こおにたびらこ き 一般的に、子鬼田平子を指します。食物繊維が豊富です。
- ⑥スズナ かぶのことです。ビタミンが豊富に含まれています。
- ⑦スズシロ だいこん しょうか たす かせ 大根のことです。消化を助け、風邪予防にもなります。

## つくってみませんか? \*\* ななくさ 七草がゆ \*\*

### ざいりょう よにんぶん <材料> (4人分)

- 米 1カップ
- 水 5~6カップ
- 春の七草 適量
- 塩 適量

### つく かた <作り方>

- ①米を洗い、水をいれて火にかける。沸騰したら弱火にして40~50分煮る。
- ②七草のかぶ、大根などはイチヨウ切りにして、①の米に加える。
- ③葉の部分は下ゆでし、軽く絞ってみじん切りにする。
- ④米が柔らかく炊けたら、七草の葉と塩を加えて味をととのえる。