

しょくいく 食育だより 冬休み号

学内健 1-10号

令和7年12月23日

大阪府立豊中支援学校

いよいよ冬休みがはじまります。冬休みはクリスマスや大みそかやお正月などのたのしい行事とおいしい食べ物がたくさんある時期なので、つい食べすぎてしまうこともあるかもしれません。元気に過ごして、新しい年を迎えるようにしましょう。

また、この時期にはいろいろな行事食が登場します。この機会にぜひ、行事食にこめられた願いや由来などに触れてみてくださいね。

ふゆやす 冬休みの食生活

10 のポイント

<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>いじょう ここ 以上のことを心がけて、たの ふゆやす 楽しい冬休みをす 過ごしてください。</p>	

冬の行事食を知ろう！

《おせち料理》

もともと、おせち料理は、季節の節目に神様にお供えする料理でした。今ではその中で一番重要なお正月の料理のことをいうようになり、神様にお供えした料理のおさがりをいただきます。おせち料理のひとつひとつには、願いがこめられており、これから始まる一年がすばらしい年になるように祈ります。



<p>たづく 田作り</p>  <p>いわしの肥料をまいた 田んぼが豊作だったことから 豊作を願っています。</p>	<p>くろ 黒まめ</p>  <p>「まめ(まじめ・健康)に 暮らせるように」と願っています。</p>	<p>こぶま 昆布巻き</p>  <p>「養老昆布」と書いて長生きできるようにという願いをこめています。</p>
<p>こうはく 紅白なます</p> <p>紅白の色は祝いごとに使う 水引(封筒などを結ぶひもの の色で平和を祈っています。</p>	<p>くり 栗きんとん</p> <p>きんとんは金色の団子のこ とで金運を願っています。</p>	<p>ぶり</p> <p>成長すると名前が変わ ることから出世を願って います。</p>

ななくさ 《七草がゆ》



はる ななくさ
～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

にほん がつなのか ななくさ た しゅうかん
日本では1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣があります。七草は、春のはじめにいち早く芽吹くことから悪い気をはらうといわれており、一年の健康を祈る行事食として親しまれています。

むかし やま ななくさ い いま
昔は山へ七草をとりに行っていたそうですが、今では、スーパーなどで七草セットが売られており、手軽に手に入ります。七草がゆを食べて、年末年始のごちそうを食べて疲れた胃を休めましょう。

いっしょ つく おうちの人と一緒に作ってみよう！

たづく ★田作り(4人分)★

ざいりょう
【材料】
たづく
田作り(ごまめ)……40g
さとう おお と
……8g(大さじ1)
しょうゆ おお なべ
……8g(大さじ2分の1)
みりん おお に
……8g(大さじ2分の1)
いりごま てきりょう ま
……適量



【作り方】

- 田作りはフライパンでからいりして水分を飛ばす(できるだけカリッとさせる)
- 鍋にさとうとしょうゆ、みりんを入れてとろつと煮詰める
- 2のたれが熱いうちに1の田作りを入れ、手早くからめる
- いりごまを混ぜて完成！



おお みそ か

大晦日 3 抽 クイズ



Q1

おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

①



からだ あたた 体を温める

②



つき かく 月が隠れる

③

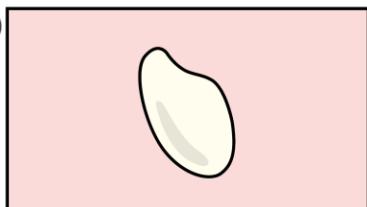


いえ なか かく 家の中に隠れる

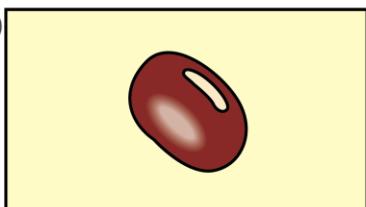
Q2

おおみそか 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

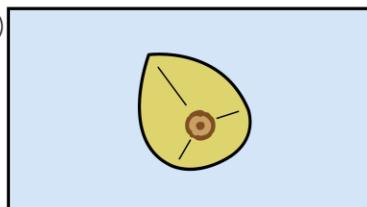
①



②



③



Q3

げんだい 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

①



じょうもんじ だい 縄文時代

②



へいあんじ だい 平安時代

③



えど じだい 江戸時代

Q4

としこ た ゆらいひと 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

①



ながい 長生きする

②



こ 子だくさん

③

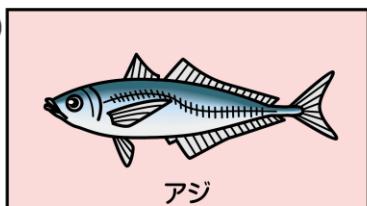


あたま よ 頭が良くなる

Q5

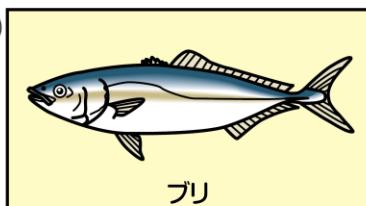
としこ ようい と ざかな にほん ひがしがわ おお にしがわ おお さかな 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

①



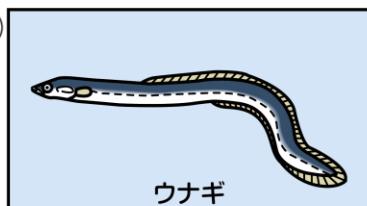
アジ

②



ブリ

③



ウナギ

こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という)

Q2=③ Q3=③



Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある)

Q5=②