



しょくいく 食育だより ふゆやす 冬休み号 ごう

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^{ふゆやす}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^{しょうがつ}などのたのしい行事^{ぎょうじ}とおいしい食べ物^{たの}がたくさんある時期^{じき}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^{げんき}過ごして、新しい年^{あたら}を迎え^{むか}えられるようにしましょう。

また、この時期^{じき}にはいろいろな行事食^{ぎょうじしょく}が登場^{きかい}します。この機会^{きかい}にぜひ、行事食^{ぎょうじしょく}にこめられた願い^{ねが}や由来^{ゆらい}などに触れてみてくださいね。



ふゆやす 冬休みの食生活 しょくせいかつ 10 のポイント

た (食) ベスぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日 3 食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	いじょう こころ 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。 	

ふゆ 冬の行事食を知ろう！ し

りょうり ≪おせち料理≫

もともと、おせち料理^{りょうり}は、季節^{きせつ}の節目^{ふしめ}に神様^{かみさま}にお供えする料理^{りょうり}でした。
 いま ^{なか} ^{いちばんじゅうよう} ^{しょうがつ} ^{りょうり}
 今ではその中で一番重 要なお正月^{しょうがつ}の料理^{りょうり}のことをいうようになり、
 かみさま ^{そな} ^{りょうり}
 神様^{かみさま}にお供えした料理^{りょうり}のおさがりをいただきます。おせち料理^{りょうり}の
 ひとつひとつには、願い^{ねが}がこめられており、これから始まる一年^{いちねん}が
 とし ^{いの}
 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^{ひりょう}肥料をまいた た^{ほうさく}んぼが豊作だったことから ほうさく^{ねが}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^{けんこう} く^{ねが}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^{よろこぶ}昆布」と書いて長生^{ながい} きできるようにという願いを^{ねが} こめています。</p>
<p>こうはく 紅白なます</p>  <p>こうはく^{いろ}の^{いわ}色は祝いごとに使う みずひき^{ふうとう}水引(封筒などを結ぶひも) いろ^{へいわ}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^{きんいろ} とで金運^{きんうん}を願っています。</p>	<p>ぶり</p>  <p>せいちょう^{なまえ}成長すると名前が変わ^か ることから出世^{しゅっせ}を願って^{ねが} 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

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^{わる}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。

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^{つか}疲れた胃を休めましょう。

いっしょ っく おうちの人と一緒に作ってみよう！

たづく ★田作り(4人分)★

【材料】

田作り(ごまめ)・・・40g
さとう・・・8g(大さじ1)
しょうゆ・・・8g(大さじ2分の1)
みりん・・・8g(大さじ2分の1)
いりごま・・・適量



つく かた 【作り方】

- ①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)
- ②鍋にさとうとしょうゆ、みりんを入れてとろっとするまで煮詰める
- ③2のたれが熱いうちに1の田作りを入れ、手早くからめる
- ④いりごまを混ぜて完成！



おお みそ か **大晦日 3 択 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



②



③



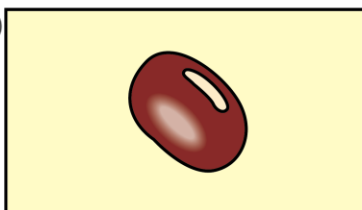
Q2

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？

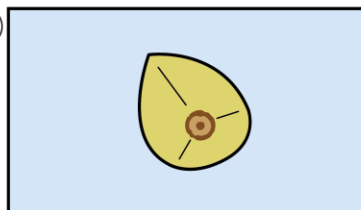
①



②



③



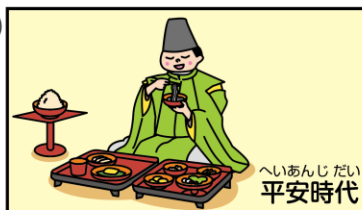
Q3

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？

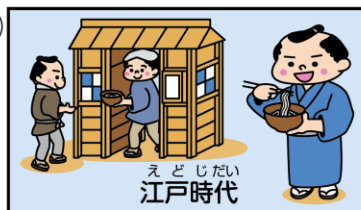
①



②



③



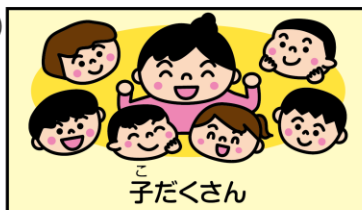
Q4

とし こ 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



②



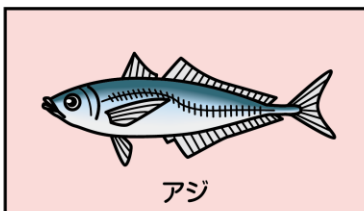
③



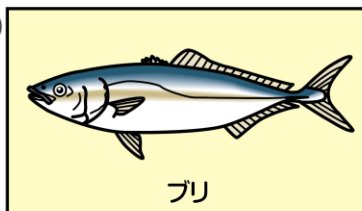
Q5

とし こ 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？

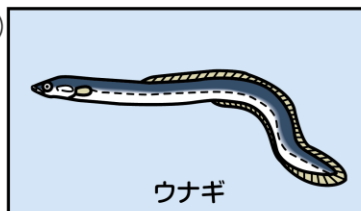
①



②



③



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

