

# しょくいくだより

令和7年12月

京田辺市学校給食委員会



## 冬休みの食生活

10のポイント



<p><b>た</b> べすぎに気を つけよう</p>	<p><b>の</b> もの あまくない み物は甘くない 물을 선택하는</p>	<p><b>し</b> て あら っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p><b>い</b> にち しょく ち日3食、 규칙으로 정기적으로 먹어야 한다 朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆが甸の 食べ物を食べよう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう</p>	<p><b>や</b> さいを たっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんご、おうちの人 のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで 食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めて食べよう</p>	<p>これらのことを行って、楽しい冬休みを過ごしましょう。</p> <p>これらのことを行って、楽しい冬休みを過ごしましょう。</p>	



## 年末年始の行事と行事食

大晦日(12月31日)

冬至

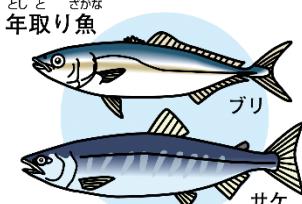
(12月22日ごろ)



一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入つて身を清め、「かぼちゃ」や「小豆」を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



としこ  
年越しそば



としこ  
ざかな  
年取り魚  
サバ  
ブリ  
サケ

大晦日(12月31日)

いちねん し ひ ことし くろう た き  
一年の締めくくりとなる日です。今年の苦労を断ち切り、  
しんねん ねが こ としこ どしと ざかな  
新年への願いを込めて、「年越しそば」や「年取り魚」を  
た ふうしゅう どしと さかな ちいき こと  
食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりま  
すが、ブリやサケがつかわれます。

# 正月 (1月1日~)

一年の始まりとなる日です。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

## おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めます。



## お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる地域、もちを入れない地域もあります。



かんさいのうぞうに  
関西風雑煮



かんとうふうぞうに  
関東風雑煮

## 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



### 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴヨウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

## 小正月 (1月15日)

邪氣をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」など呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



## 食育×クイズ レッツ！ しょくいクイズ

おせち料理の中に入っている、赤くて小さな海の生き物は何でしょうか？  
「腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められている食べものです。

① えび



② かに



③ たこ

