

# 12月給食たより

令和6年12月  
大山崎町立大山崎中学校

先月、生徒会の主催で「給食3K運動」を行いました。期間中、ワゴンはとてもきれいに整えて返却されており、残食もとても少なかったです。取組期間は終わりましたが、引き続き、ワゴンの整頓を意識してもらえると嬉しいです。

## ◎安全に給食を届けるためには？

給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気をつけて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大切な仕事をするのが給食当番です。

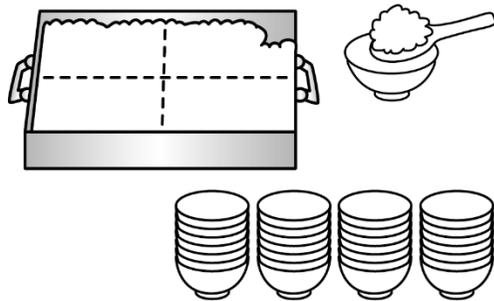
給食当番の白衣や帽子、マスクは清潔なものを身につけましょう。トイレや手洗いは、着替える前に済ませておきます。咳が出る、お腹が痛いなど体調が悪い時は無理をせず、給食当番はお休みしてください。体調が悪くなくても、飛沫防止のためにマスクは必ずつけましょう。



## ◎給食を上手に配るには？

### ごはんのよそい方

ごはんの量は、クラスごとに計算して配られています。まず、どれくらいの量かを確認しましょう。次に、ごはんを3~4等分にわけます。その時、茶碗も一緒に分けておくと目安になります。全員分を配り終えた時に、釜が空になっていると上手に配膳できた、ということです。



### 汁物のよそい方

汁物は、食缶の底の方に具が沈んでいるので、よく混ぜてからよそう様にしましょう。なるべく全員に、均等に具がいきわたるのが理想です。また、お玉の底を汁につけてから持ち上げると、汁がたれにくく、配膳台を汚すことなく配膳できます。



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



## 年末年始の行事と行事食

### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、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。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

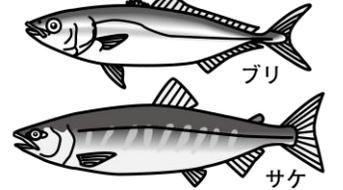
### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を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、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚



サケ

### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「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

一つひとつの食材に、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、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

#### 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所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

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。



七草がゆ

#### 春の七草

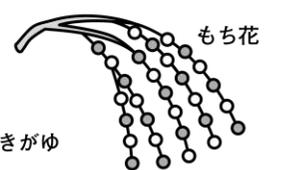
- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

### 小正月 (1月15日)

邪気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」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花