

12月 給食たより

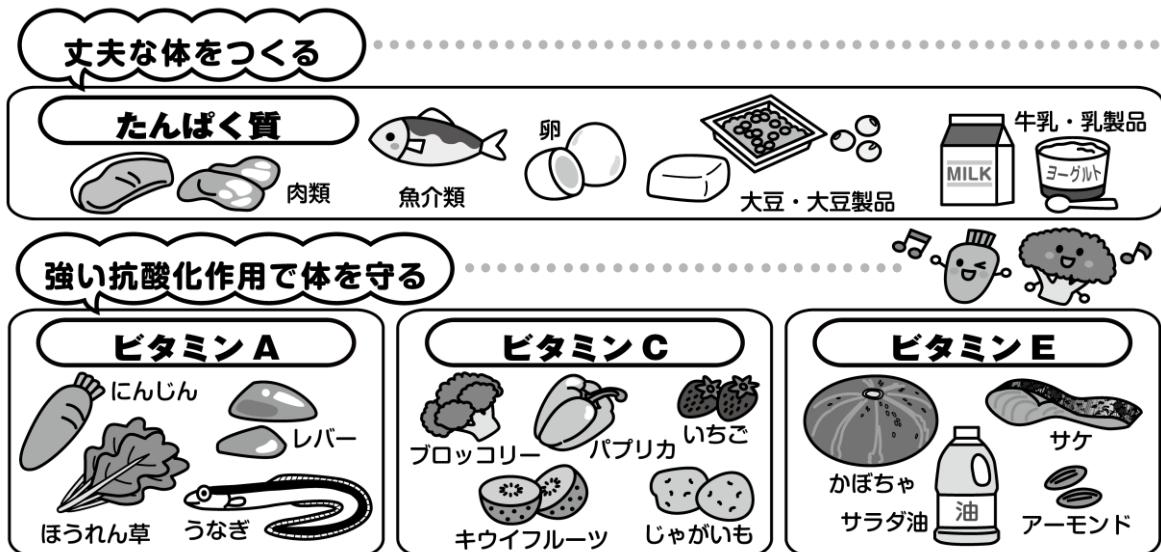
令和7年12月

大山崎町立大山崎中学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、インフルエンザなどの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



今年の冬至は
12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)	
	黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
	数の子 子宝に恵まれるように。
	田作り (ごまめ) 豊作を願って。
	たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
	伊達巻き 知識や教養が身につくように。 ／着るものに困らないように。
	きんとん 金運に恵まれるように。
	紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。
◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)	
	ブリ 出世できるように。
	タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
	エビ 長生きできるように。
	紅白なます お祝いの水引を表す。
◆ 三の重 (煮物など)	
	里いも 子宝に恵まれるように。
	れんこん 将来を見通せるように。
	くわい 出世できるように。
	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。