

# 給食だより



令和6年度  
12月号

(毎月19日は食育の日)

●家族で一緒に読みましょう

氷見市立灘浦小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。最近、新型コロナウイルスに限らず、様々な感染症が季節に関係なく流行しています。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を食べる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力を付け、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん	うどん
	にんじん	かんてん		

# バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、一年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材や味つけ、もちの形や調理法等、実に様々です。

## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p>いわてけん 岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くろみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。餅は取り出して「くろみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>みやぎけん 宮城県 (仙台地域)</p> <p>せんだいぞうに 仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>ちばけん 千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、かつお節をたっぷりかける。</p>
<p>あいちけん 愛知県</p> <p>ぞうに 雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>おおさかふ 大阪府</p> <p>しろみそぞうに 白味噌雑煮</p> <p>しろみそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、しいたけ等を入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>しまねけん 島根県 (東部地域)</p> <p>あずきぞうに 小豆雑煮</p> <p>あずきを煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>やまぐちけん 山口県 (萩市)</p> <p>ぞうに かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつば、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>かがわけん 香川県</p> <p>ぞうに あんもち雑煮</p> <p>しろみそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>ふくおかけん 福岡県 (博多地域)</p> <p>はかたぞうに 博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、しいたけ、にんじん、大根、しいたけ等を入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？