



2021年
(令和3年)
冬休み号
長尾小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さもきびしくなり、体調をくずしやすい季節です。しっかり栄養をとって、体を動かし免疫力を高めましょう。冬休み中も元気に過ごすために、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしてくださいね。

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1~)



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- くろまめ けんこう **黒豆**…健康
- きんとん ……金運
- だてま **伊達巻**…学業成就
- えび ……長寿

- たづ **田作り** ……豊作
- れんこん ……将来の見通し
- さと **里いも** ……子宝
- かず **数の子** ……子宝

鏡開き (1/11)



お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

冬休み中の食生活



早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 **主菜**

主食 **汁物**

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。



マーボー大根 (12月10日(金))

材料 (5人分)

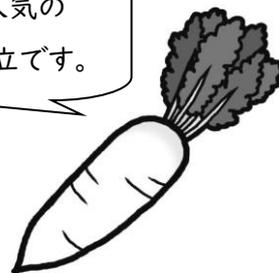
豚ミンチ肉	100g	みそ	40g
土生姜(みじん切り、またはチューブ)	少々	とりがらスープ	10g
にんにく(みじん切り、またはチューブ)	少々	さとう	少々
人参(あらみじん切り)	100g	こいくち醤油	大さじ1
玉ねぎ(あらみじん切り)	200g	塩、こしょう	少々
大根(1.5cm角)	450g	豆板醤	1g程度(お好みで)
青ねぎ(小口切り)	30g	澱粉	5g
		炒め油	少々

《作り方》

- ①大根は、下ゆでしておく。
- ②みそは、しょうゆで溶いておく。
- ③フライパンに油を回し入れ、豆板醤、土生姜、にんにくをこがさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④豚ミンチ肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑥水、とりがらスープ、調味料を入れて、ゆでた大根を入れて煮る。
- ⑦青ねぎを入れる。
- ⑧水溶性澱粉を入れてとろみをつけて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

冬においしい大根を、人気のマーボー味で食べる献立です。



給食だよりもタブレット、クラスルームを通じて配布します。

学校だよりでお知らせがあった通り、1月号より給食だよりの配布方法が変わります。

献立表は今まで通り、紙面でのお渡しです。

