



おうちの人  
といっしょ  
によもう!

# むっちゃんしょうしょくいく 六中小食育だより

## No. 8

2024年12月17日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ



## ふゆ やす しょく せい かつ 冬休みの食生活~10のポイント



もうすぐ冬休みです。冬休みの期間は、年末年始の行事があり、家族や親せき、友達とおいしい食事を楽しむ機会が多いのではないのでしょうか。お正月など、特別な行事の日には、存分に行事の食事を楽しんでください。普段の生活では、自分の体をいたわり、健康的な生活を意識しましょう。

<p><b>た</b> 食べすぎに気を つけよう</p> 	<p><b>の</b> 飲み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p><b>し</b> しっかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p><b>い</b> 1日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> 
<p><b>ふ</b> 冬が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p><b>ゆ</b> ゆっくりよくかんで 食べよう</p> <p>がむ がむ</p> 	<p><b>や</b> 野菜をたっぷり 食べよう</p> 	<p><b>す</b> すすんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p> 
<p><b>み</b> みんなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p><b>を</b> おやつは時間と量を 決めてとろう</p> 	<p>いじょう 以上のことを心がけて たの 楽しい冬休みを おす お過ごしください。</p> 	

からだ あたた みる みる あじ  
~体の温まる、冬らしい味のカレーです~  
こんさい  
根菜カレー

【材料】(4人分)	
豚肉 (こま切れ)	120g
玉ねぎ	220g
にんじん	80g
大根	100g
れんこん	100g
ごぼう	50g
おろししょうが	2g
和風だしの素	5g
A { カレールゥ	50g (2~3かけ)
しょうゆ	お好み1強
みりん	お好み1/2

# きゅうしょく レシピ

つく かつ  
【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、にんじん、大根は1.5センチの角切り、れんこんは1センチの厚さのいちょう切り、ごぼうは小口切りにする。れんこんとごぼうは、切ったら水につけておく。
- ②鍋で、おろししょうがを絡めた豚肉をいためる。肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加え、よくいためる。
- ③大根、れんこん、ごぼう、和風だしの素を加えて、材料がひたひたになるように水を入れ、具がやわらかくなるまで煮る。
- ④火を止めて、Aの調味料を加え、カレールゥが溶けてきたら、火を着けて、こげないように混ぜながら煮込む。

すこ ほん ほん あじつ ほん  
少し和風の味付けが根菜とよく合います。普通の  
カレーより、さらっとした仕上がりになります。



# 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べる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たいかがでしょうか。



## 年末年始の行事と行事食

### 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。

### 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。



ゆず

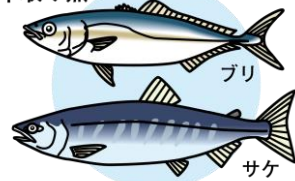


かぼちゃと小豆のいとこ煮



としこ年越しそば

年取り魚



### 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

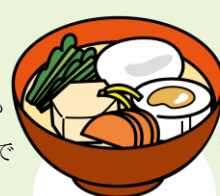


一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### 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。



かんさいふうそうに 関西風雑煮



かんとうふうそうに 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。



七草がゆ

#### 春の七草

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

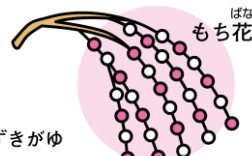
### 小正月 (1月15日)



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