



12月調理場だより



こうてい ふ ぬ かぜ つめ きぎ は さむ ゆ がっき きゅうしょく にち
 校庭を吹き抜ける風も冷たくなり、木々の葉っぱも寒そうに揺れています。2学期の給食は22日で
 お ふうやす はじ ふうやす ちゅう としこ しょうがつ じょうじしょく た
 終わり、冬休みが始まります。冬休み中には、クリスマスや年越し、お正月などの行事食を食べる
 きかい ねんまつ いそが むかし にほん のこ ふうしゅう し てき
 機会がたくさんあります。年末は忙しくなりがちですが、昔から日本に残る風習を知ることで
 よ きかい しょうがつ じゅんび りょうりづく いえ てつだ
 る良い機会です。お正月の準備やおせち料理作りなど、家のお手伝いをしっかりしましょう。

ユズとカボチャ



とうじ ひ ゆ はい あたた た むびょうそくさい
 冬至の日はゆず湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を
 ねが おお た かぜ からだ
 願います。ゆずにはビタミンCが多く、食べると風邪をひきにくくなり、体を
 あたた いた やわ ゆうずう き
 温めてくれたり、痛みを和らげてくれたりします。また、「融通が利きますよ
 うに」という意味も込められています。

とうじ こんだて
 冬至献立
 がつ か もく
 12月14日(木)
 たの
 お楽しみに！



カボチャはビタミンEなどが多く、免疫力を高めてくれます。
 わかし やさい すく ふゆ じき えいよう なつ
 昔は、野菜が少なくなる冬のときに栄養をとるため、夏に
 しゅうかく ふゆ と た
 収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。



しょうがつ りょうり お正月 おせち料理

がんにつ かみさま むか あたら とし いわ りょうり かみさま そな もの つく
 元日には、神様をお迎え、新しい年のお祝いをします。おせち料理は、神様へのお供え物として作
 られていました。おせち料理のそれぞれの料理や食べものには、「願い(いわれ)」がこめられています。

クイズ! みなさんは、おせち料理の「願い(いわれ)」をいくつ知っていますか？
 それぞれのおせち料理に込められた「願い(いわれ)」を調べて、枠の中に書いてみましょう。
 いろぬ はな りょうり かんせい
 色塗りをして、華やかなおせち料理を完成させてね!

くり 栗きんとん

たつく 田作り

こんぶ ま 昆布巻き

くろまめ 黒豆