

給食だより



令和5年 11月 29日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。これからの時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけなくてはならないのが感染症です。感染症の予防には、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事をして十分な休養をとることが大切です。寒さに負けずに健康に過ごして1年を締めくくりましょう。

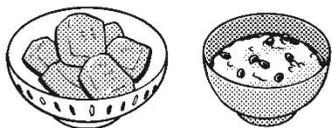
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

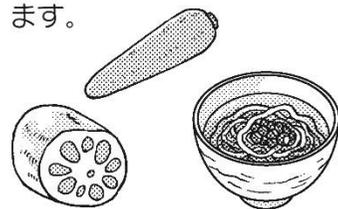
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



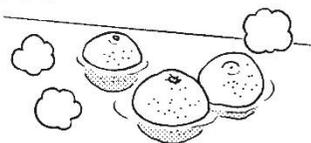
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



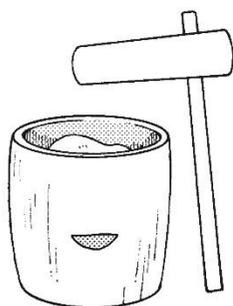
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



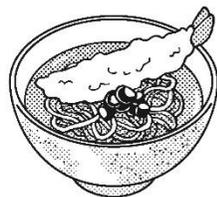
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

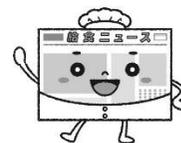
1	A	2			3	E
4			5		B	
		6	D			7
	8					
9				10		
	F		11		C	

タテのカギ

- 1 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 2 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 3 物を売ったり買ったりする場所。
- 5 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 6 器に入れて持ち歩く食事。
- 7 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 8 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 9 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 1 寝る時にかけると暖かい。
- 3 人が腰をかけるための家具。
- 4 頂上目指して出発！
- 5 海の〇〇、山の〇〇。
- 6 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 8 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 9 日本の古い呼び方。
- 10 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- 11 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい

『ざまりん給食』を提供しました！



11月1日は座間市の市政記念日でした。一昨年に座間市の50周年のお祝いを記念して作られた『ざまりん給食』を今年も提供しました。献立は「巻きすし、魚のごま揚げ、さつまいも汁、牛乳、みかん」です。お米は座間市で作られた”はるみ”を使用し、野菜や果物、味噌なども座間市産や神奈川県産のものをたくさん使用した地産地消給食です。座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食となっています。