

# 12月 給食だより

流山市立  
八木北小学校  
平成 29 年 12 月 冬休み号



2学期の給食も無事終了し、いよいよ明日から冬休みが始まります。冬休みはクリスマス、年越し、お正月など楽しい行事がたくさんありますが、食べ過ぎや夜食の取り過ぎで食生活が不規則になりがちです。健康に十分注意をして、元気で新年を迎えたいですね。摩す



今年の冬至は 12 月 22 日です。冬至は 1 年で一番昼が短くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

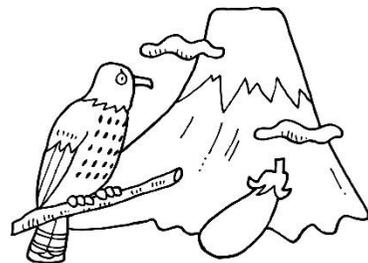
冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。ゆず湯に入ると体が温まり、かぜをひきにくくなるといわれています。また、「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

## 年越しそば

12 月 31 日の大みそかに「そば」を食べるようになったのは江戸時代頃からと言われています。年越しそばには、別名「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しにそばを食べるようになった由来には、いろいろなものがあります。細く長い形から長寿につながるという説や金銀細工師が金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、金を集める縁起物として食べられるようになったという説やそばの持つ健康効果を期待して食べるという説などがあります。



一富士  
二鷹  
三茄子



知っていますか？

これは、初夢に見ると縁起のよいものです。まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野菜のなす。どうしてなすなのかは諸説があるようですが、江戸時代に徳川家康が初物のなすを好んだから、なすは「事を成す」にかけて縁起がいいからなどがあります。みなさんはどんな初夢をみたいですか？



## 雑煮いろいろ

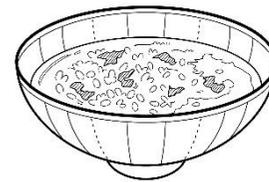
雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



七草がゆに入っているものは？

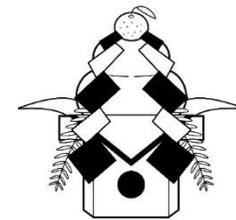
七草がゆは、7日の朝に春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。

かゆに入れる七草は、6日の夜に「七草なずな糖度の鳥が日本の国に渡らぬ先に」などと歌いながら包丁でたたきます。この歌は田畑を荒らす鳥を追い払う、鳥追いに関係があるもので、七草がゆの行事と、豊作を祈る行事が結びついたものといわれています。



割らないで開く

## 鏡もち



## 1月11日は鏡開きです

年神さまに供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。

