

食育 だより

令和5年12月
西海市立平島学校給食共同調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。インフルエンザをはじめ、さまざまな感染症が流行する季節です。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

もうすぐ待ちに待った冬休みですね。年末年始には、さまざまな行事食が食べられます。日本の伝統的な食文化を楽しんでください。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ごんなん	かんてん	きんかん	うどん	

大晦日 3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① からだを温める
- ② つきが隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

こた 答えは裏に
あります！

答え

Q1 : ② (旧曆では、月末の月が隠れる日を「晦日」という)

Q2 : ③