





## 年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



<p>2日(月) <b>にんにく</b></p> <p>にんにくは、ビタミンB6が 多く、たんぱく質の分解や ねんまく、じょうぶが 粘膜を丈夫にする働きをし ます。これからの寒くなる季 せつはにんにくを使った料理 を食べると風邪の予防にな ります。今日はナムルに つかっています。</p>	<p>3日(火) <b>鮭</b></p> <p>鮭は世界中で食べられて いる人気の魚です。日本国 内では北海道や東北地方 などでよく獲れますが、一 ちねんじゅうたには数足りな いので輸入のものも出回っ ています。今日はフライで 鮭を味わいましょう。</p>	<p>4日(水) <b>みかん</b></p> <p>みかんはビタミンCが豊富 で、2つ食べると一日分の ビタミンCをとることができる 優れたものです。ビタミンCは かぜ予防、皮膚のカサカサ かんそうよぼう、はたら 乾燥予防の働きをします。 みかんを食べて、健康に過 ごしましょう。</p>	<p>5日(木) <b>かぜ予防に</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>6日(金) <b>さばのみそ煮</b></p> <p>さかなふる ひとびとたいせつし 魚は古くから人々の大切な食 料で、煮たり、焼いたり様々な 食べ方が発達してきました。さ ばのみそ煮は、みそ味がさば の旨味をひきたてる働きをして います。血液をサラサラにし、 せいかつしゅうかん、は 生活習慣病を防いでくれます。</p>
<p>9日(月) <b>大豆の変身</b></p> <p>大豆から作った食品がたくさん の給食です。納豆、厚揚げ、し みとうふ、いろいろあります。大 豆は「畑の肉」と言われ、肉に負 けないくらい、みなさんの体を 作るたんぱく質が豊富です。こ の大豆から日本人は、いろい ろな食品を作り出しました。</p>	<p>10日(火) <b>かぶ</b></p> <p>葉のついた状態が鈴に ていることから、「すずな」と いう別名があるかぶは、冬 が旬の野菜です。葉はビタ ミンAが、根はビタミンCが 多いです。今日はスープに かぶを使いました。旬を味 わいましょう。</p>	<p>11日(水) <b>ワンタン</b></p> <p>小麦粉をねって、三角に畳ん だワンタンの形が、当時の中国 のお金に似ている縁起物として ワンタンは、料理に使われまし た。四字熟語を生み出した中 国のお嬢さん西施が、呉の 王さまのために使ったのが はじまりです。</p>	<p>12日(木) <b>豆</b></p> <p>みなさんはどんな豆料理を食 べていますか。豆料理は時間 をかけて作るのが多くて、料理 がおっくうになりがちです。給食 では水煮の豆を使うのでサラダ やスープで手軽においしく豆を 食べられます。今日はシチュー で豆を味わいましょう。</p>	<p>13日(金) <b>ビビンバ</b></p> <p>ビビンバは韓国料理のひとつ です。おみそかのこた食 は新年まで持ち越さない風習 により残った食べ物をほとんど まで食べての始まりといわ れています。今日は、ビビンバ の具とごはんをまぜて、おい しく味わいましょう。</p>
<p>16日(月) <b>かみかみ給食</b></p> <p>柔らかいものばかり食べて いると、かむ力がおとろえて くるので、普段からよくかん で食べることが大切です。 今日はいかフライをよくかん で食べてみましょう。</p>	<p>17日(火) <b>クリスマス給食</b></p> <p>一足先にクリスマスをお祝 いした給食です。みんな で、お祝いしましょう。クラス のおともだちと、我が家のク リスマスに食べるもの話を 題にしながら、楽しくなごや かに食べましょう。</p>	<p>18日(水) <b>お誕生日おめでとう</b></p> <p>12月生まれのみなさん、お 誕生日おめでとうございま す。今日は、給食を囲ん で、おいしく楽しくお誕生日 をお祝いしましょう。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>19日(木) <b>みんなで食べる国見の日</b></p> <p>きょうの「みんなで食べる国見 の日」は、藤田地区の齋藤さん が考えた献立「大根とほうれん 草のマヨネーズ和え」です。風 邪予防にかかせないビタミンA とビタミンCがたっぷりのほうれ ん草と大根がたくさん使われて います。</p>	<p>20日(金) <b>岐阜県郷土食</b></p> <p>岐阜県「きょうどりょうおとし 岐阜県」の郷土料理「大藏の みそがた」です。岐阜県で大藏 に食べる料理です。一年が 無事過ごせたことに感謝する とともに、迎える年もよい年になる ことを願って、家族そろって食 べます。昔、食べ物がなかった 時代の正月には、この料理は、 とてもごちそうだったそうです。</p>

### 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

