

給食だより 第3号



令和7年12月17日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

今年ももうすぐ終わりますね。空気が乾燥して、風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎などが流行しやすい季節です。12月の始めには学級閉鎖のクラスもたくさん出ました。冬休みには、楽しい行事がたくさんあります。手洗いに併せて、バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

行事食について知ろう!

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。家族の幸せや健康を願う意味が込められています。



五節句・・・季節の変わり目をお祝いする伝統行事

1/7 人日の節句
(七草の節句)
七草がゆ

7/7 七夏の節句
(笹の節句)
そうめん

3/3 上巳の節句
(桃の節句)
はまぐりのうしお汁

9/9 重陽の節句
(菊の節句)
菊花酒
きくりょうり 菊料理

5/5 端午の節句
(菖蒲の節句)
かしわもち

「節句」とは、季節の変わり目のことです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康や幸せを祈って旬の食材を食べたり、その時期の飾りを飾ったりします。

給食センター クイズ

カレーライスを作る時、給食センターには何 kg のじゃがいもが届くでしょうか？

ヒント：給食センターでは約 7500 人分の給食を作っているよ。

① 約 100 kg ② 約 200 kg ③ 約 400 kg

じゃがいもは、機械でおまかに皮をむいた後、調理員さんが一つ一つ手作業で残った皮をむきます。400 kg ものじゃがいもの皮をむくのは、とても時間がかかるし、大変な作業です。残さず食べてほしいです。

答え：③ 約 400 kg

その他の行事食

冬至・・・南瓜(カボチャ)など「ん」のつくものを食べます。
節分・・・炒り大豆や恵方巻を食べます。
お月見・・・いも名月にちなんでお団子やさといもを食べます。



年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日です。今年の苦勞を断ち切り、新年の願いをこめて食べます。

お雑煮
地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちを食べます。

おせち料理
「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起をかつぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お正月の言葉パズル

横の絵は、お正月に関連する食べ物です。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉を並べかえて、〇〇〇に入る名前を考えよう！

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも

例

お	く	
し	く	に
る	ら	
こ	た	こ

る か ず の こ
こ に く た れ
ぞ ぶ ろ か ん
う か ま ぼ こ
に し め き ん

ヒント：お正月のあそび