



食育だより

12月号

桜山小学校食育担当

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが
発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。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。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

バラエティーに富んだ「お雑煮」

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

山口県 (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。	香川県 あんもち雑煮 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	福岡県 (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。
---	--	---

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？



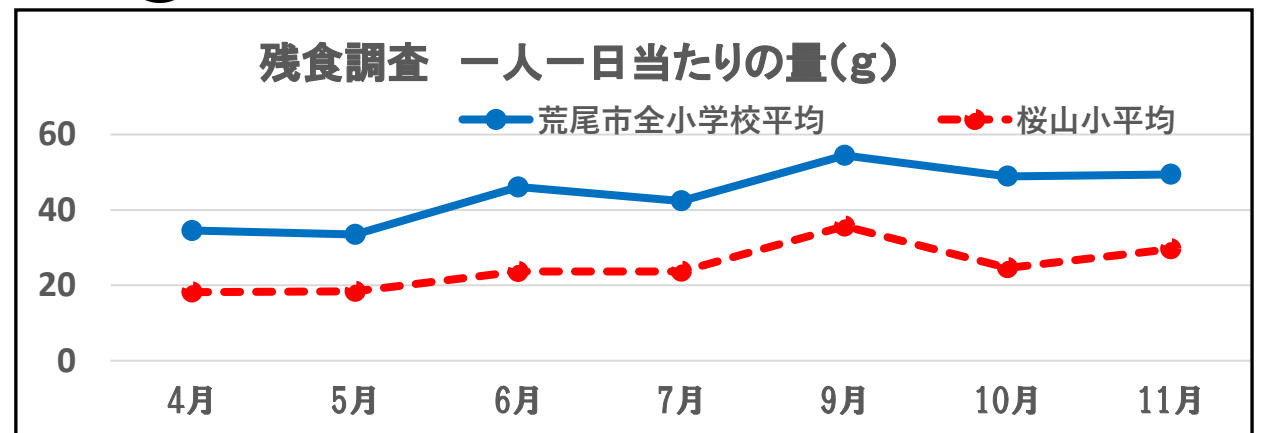
幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になると言い伝えもあります。

れんこん かぼちゃ (なんきん) にんじん かんてん きんかん うどん

★今年度の残食の変化です！



荒尾市では、夏休み以降の9月から現在まで学級閉鎖が続いています。本校でも同じで、学級閉鎖や欠席者が多い日があります。そのため、昨年度に比べ残食量かなり多くなっています。そんな中、本校のみなさんは、少しでも残食を減らそうと頑張って食べてくれています。12月になり、さらに残食が少なくなっています。

食べもののクイズ ～わかるかな？～

Q

サケが生まれ故郷の川を忘れずに帰ってくるのは、なぜでしょう。

A

答え：③生まれた川のおいさを覚えているから。

① 頭のいいサケのリーダーについてくるから。



② 川底の砂利の色や岩の形で見分けるから。



③ 生まれた川のおいさを覚えているから。



サケは、日本の沿岸に戻ってきたとき、しばらく河口近くの海で淡水に体を慣らしながら、海に流れ込む川のおいさをかぎ分け、生まれた川を上っていくと考えられています。