

冬休み給食だよ

富山市立八尾中学校

楽しい冬休みが始まります！冬休みは、外で活動することが減り、運動量も少なくなります。また、楽しい行事がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいがちになります。不規則になりがちな冬休みこそ、規則正しい生活とバランスのとれた食事をして、元気に新学期を迎えられるように心掛けましょう。

日本の伝統的な行事食を知ろう！

年越しそば
12月31日



そばは、細長いことから「長生きできますように」という願いが込められています。また、切れやすいことから「一年の苦労や役債を断ち切る」といった意味があり、年が明ける前に食べてしまう方よいとされています。

おせち料理
1月1日

「おせち料理」はもともと、節日の日に神様に供えるものでした。旧暦の季節の変わり目を「節句」ということから、その時にお供えた料理を「おせち料理」といい、後に正月にのみ出されるようになりました。おせち料理には、健康や長寿、子孫の繁栄、豊作などの願いが込められています。



黒豆



「家族みんなが今年1年間で元気に暮らせますように」と願って。

数の子



にしんの卵のこと。たくさんの卵があることから、子孫繁栄を願って。

田作り



昔、いわしを田んぼの肥料にしていたことから、作物の豊作を願って。

昆布巻き



「喜ぶ」という言葉の「こぶ」から縁起物として。

伊達巻き



昔の本は、巻物になっていたことから、文化の発展を願って。

きんとん



金団と書き、金の集まったものという意味。「今年も豊かな生活が送れるように」と願って。

えび



「腰が曲がるまで健康で長生きできますように」と願って。

紅白なます



紅白のお祝いの水引をイメージし、家族平和を願って。

煮物



野菜等を鍋で一緒に煮ることは、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味。

れんこん…穴が開いていることから、見通しがよいという意味。

ごぼう…根を食べる野菜なので、一家の土台がしっかりするよという願いを込めて。

さといも…親芋の根元から子芋が出て育つので、子宝に恵まれるように願って。

じんじつ

人日の節句
1月7日



1月7日に「春の七草」を入れたおかゆを食べると病気にならないと言われ、厄払いの行事食として奈良時代から続いています。「春の七草」とは、すずしろ(大根)、すずな(かぶ)、ほとけのざ、はこべら、ごぎょう、なずな、せりです。

鏡開き

1月11日



鏡開きとは、正月の間に神々にお供えた鏡もちを手や木づちを使い、小さく割って食べることで、一年の無病息災を祈るものです。運を「開く」という縁起を担いでいます。