

# もぐもぐ

1年の締めくくりである12月は、何かと忙しく「師走」とも言われます。寒さもきびしくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。朝・昼・晩ご飯を規則正しく、好ききらいせず何でも食べて、元気いっぱいにご過ごしませう。



食生活のリズムがくずれがちな冬休み。今年の食育標語「山北っ子・元気の約束」のように、風邪に負けないたくましい体を作りましょう♪

## 山北っ子・元気の約束

- ① や 野菜たっぷり
- ② き きらいな物でも挑戦し
- ③ ま 毎食食べて
- ④ た たくましい体をつくらう



11月8日(火) 6年生のお楽しみ給食の時に、スイートポテトを給食室で手作りしました。簡単にできるので、冬休みに作ってみてください！

### 【材料(10個分)】

- さつまいも・・・300g (中～大1本)
- 砂糖・・・大さじ1
- はちみつ・・・大さじ1
- 豆乳・・・120cc
- くろごま・・・少し

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、やわらかく蒸す(レンジにかけたり鍋で茹でてでもよい)。
- ② ①をつぶし、砂糖・はちみつ・豆乳を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに入れて、くろごまをちらす。
- ④ オープンで焼く(250℃で10分ぐらい)。

## 年末年始の行事食

12月から1月にかけて、いろいろな行事があります。これらの行事の時には、それぞれの「行事食」を味わいながら、家族の健康を願ったり、新年のお祝いをします。昔から大切にされ、長く続けられる行事食を紹介します。

### 冬至

冬至は1年のうちで、最も昼が短い日です。この日には風邪をひかないように体をあたためる効果がある「ゆず」のお風呂に入ります。



また、「かぼちゃ」を食べると「中風」(脳卒中)や風邪にならないとも言われています。

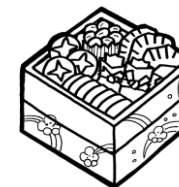
### 大みそか

12月31日は1年の最後の日なので、大みそか(みそか…月の最後の日)と言います。この日には、細長いそばのように末永く生きられますように」という願いをこめて、「年越しそば」が食べられています。



### 正月

新しい1年の始まりを祝う日です。正月に食べる「おせち」は「新年から台所を騒がせないように、正月に備えて用意される祝い料理」のことです。おせちの中には、縁起の良い食材や料理が入れられています。



- ◆ 黒豆 … 「まめ(健康)」にくらせますように。
- ◆ 数の子 … 卵の数が多いことから「子孫繁栄」を願う。
- ◆ 田作り(ごまめ) … お米や野菜がたくさん出来て、豊作になりますように。
- ◆ 昆布巻き … 「よろこぶ」の語呂合わせから。
- ◆ 紅白なます … お祝いの紅白の水引をかたどったもの。
- ◆ 栗きんとん … 見た目の色合いが豪華で金塊のように見えることから、「財」をなすように。
- ◆ えび … ひげが長く腰が曲がっている様子からお年寄りを連想し、「長寿(長生き)」を願う。

