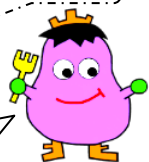


# もぐもぐ

食育  
キャラクター  
「ナッキー」



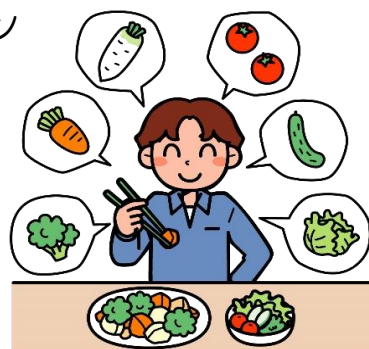
1年の締めくくりである12月は、何かと忙しく「師走」とも言われます。寒さもきびしくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。朝・昼・晩ご飯を規則正しく、好ききらいせず何でも食べて、元気いっぱいにご過ごしませう。

## みんなでかんがえてみましょう

食べ物は 命はぐくむ 宝物

これは、食育宿題で優秀賞に選ばれた、5年生の作品です。

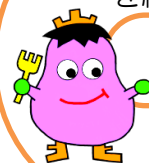
私たちは毎日、肉・魚・野菜・ご飯・パンなど、いろいろな食べ物を食べています。その食べ物は全て、動物や植物といった生き物の「命」です。動物や植物の「命」を食べて、自分の命をはぐくんでいます。食べ物の「命」に感謝して、大切に食事をいただきます。



### あげパン

7日(木)に行います。4年生が対象です。1年生は1月、6・2年生は2月になりますので、それまで待っていてくださいね！

食育宿題の最優秀作品  
を紹介しています



うらも見てね！

## 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。

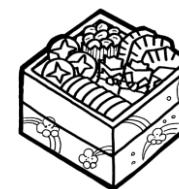
### 大みそか

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。

