

# 12月食育たより

郡上特別支援学校



文責 栄養教諭 加納和嘉子  
令和6年12月23日

## 12月食育目標

## 冬の食生活について



### 年末年始は、行事食に触れる機会に！

ハロウィンやクリスマスなど外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしています。年末年始はご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

### 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。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

### 冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も風が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず

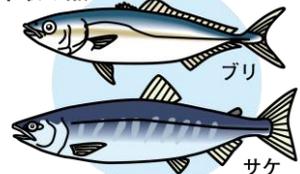


かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ

### 正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

#### 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、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

イラスト 月刊学校給食より



## 11月 郡上の大地を味わう献立

11月の「郡上の大地を味わう献立」は、昨年度、中学生学校給食選手権で「ふるさと自慢献立賞」を受賞した献立が登場しました。明宝地域の食文化を取り入れた献立をできるだけ再現できるようにと、給食センターでは様々な工夫をして作っていただきました。郡上市内の児童生徒のみなさんにも、給食を通して、明宝の郷土料理を伝えることができたのではないかと思います。給食時には、自分たちが考えた献立を味わって食べる生徒の姿が見られました。

なお、今年度も2月下旬から道の駅やまにある「かにはさくら」さんで、選手権献立が期間限定メニューとして登場する予定です。

ほうれん草としいたけの炒め物

明宝ハムフライ



つぎ汁風うどん汁

郡上市産の芋けんぴ



## 11月 給食試食会

新型コロナウイルス感染症の影響で中止されていた「給食試食会」を数年ぶりに開催しました。大和・那比校舎それぞれで行いましたが、両校舎ともたくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。

当日は、栄養教諭による学校給食についての講話や、給食の試食を通して、給食の意義や工夫、実際の味・量・食感などを知っていただくことができたのではないかと思います。また、児童生徒が給食を食べる様子を見ていただき、「一口ずつよく噛んで食べていた」「苦手なものでも頑張って食べようとする姿を見ることができた」などの声がありました。

このような取組は、学校と家庭の食育をつなぐ一助になるのではないかと考えています。児童生徒の心と体の成長のために、今後も家庭と情報を共有しながら食育活動を進めていきたいと思っています。

