

# 給食だより 令和6年度 4号

焼津市学校給食センター

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

クリスマスやハロウィン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が、年末年始は給食がありませんので、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たいはいかがでしょうか。

### 年末年始の 行事と行事食

#### \*冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って、かぼちゃを食べて邪気をはらい、無病息災を祈ります。

#### \*大晦日 (12月31日ごろ)



1年の締めくくりとなる日です。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べます。

#### \*正月 (1月1日から)

1年の始まりとなる日です。「歳神様」をお迎えるため門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り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。



#### お雑煮



地域の食材を使った、もち入りの汁物です。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。



#### \*七草 (1月7日)

1月7日の朝に七草がゆを食べる風習があります。春の訪れを予感させる七草がゆを食べ、一年の健康を祈ります。



#### 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

#### \*鏡開き (1月11日)

お正月に飾っておいた鏡もちを割って、お汁粉 やぜんざいにしていただきます。鏡開きに鏡もちをいただくことで、お正月が終わったことを意味するそうです。



食育の取組みを  
紹介します

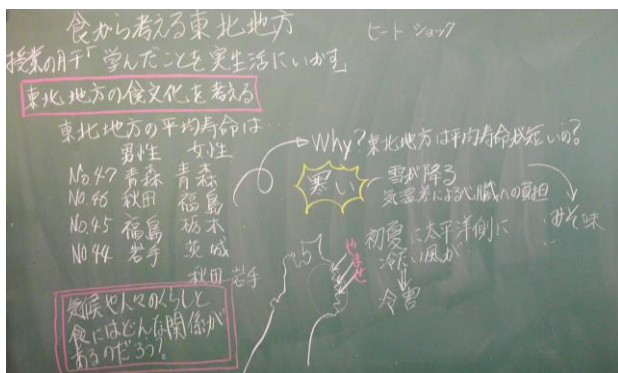
### 港中学校 2年生

### 社会科「食から考える東北地方」



学校で行う「食育」は、様々な教科を横断して取り組むことを目標の一つとしています。今回は、中学校の社会科において、栄養教諭とのT.T. (team teaching) で食に関する指導を行った実践を紹介します。

東北地方が食材に恵まれていることを学習した生徒たちが、平均寿命ワースト10に入る県が東北地方に多く存在することに気付き、気候と食文化が平均寿命に与える影響を考えました。



#### 【社会科教諭と栄養教諭とのT.T.】



東北地方の特徴は  
塩分の摂取量が  
高いんだね。

郷土料理や  
食文化にも  
着目してみよう！

#### 〈授業後の生徒の振り返り〉

- 東北地方の寒さが、作物に与える影響は大きいことが分かった。  
塩分を多く摂ってしまうと、健康にも悪い影響があることも分かった。
- 東北地方の平均寿命が全国的に見て低い。  
その要因の一つが食文化に関係がありそう  
だということがわかった。
- 塩分の摂りすぎが体によくないことが  
わかったので、自分の食事もうつめた  
と思った。

