

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和7年12月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

寒さに負けない！～冬休みの生活習慣～

今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、かぜ予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思いますが、食べ過ぎには気を付けましょう。



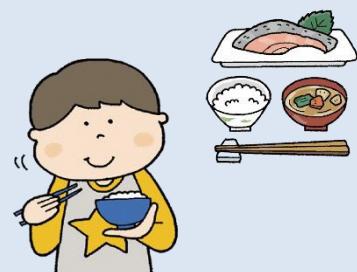
早 寝をしよう



早 起きをしよう



朝 ご飯を食べよう



せ っけんを使って手を洗おう



う がいをしよう



暴 飲暴食はやめよう



年末年始は、行事食に触れる機会に！



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。学校給食は、様々な献立を通して伝統的な食文化を学べる機会になっています。給食がない年末年始は、ぜひ家庭やお店で、行事食や郷土料理を味わってみてください。

★大みそか（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、新年の願いを込めて、「年越しそば」を食べる風習があります。年越しそばを食べる理由は、そばの細長い形から寿命が細く長くありますようにと願いを込めて食べるからなど、様々な説があります。地域によっては、そば以外のものを吃ることもあります。



★正月（1月1日～）

1年の始まりとなる日。神様をお迎えするため、門松やしめ飾り、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】

おせち料理に使われている食材の一つ一つに、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。それぞれの食材に込められている願いを、ぜひ調べてみてください。



【お雑煮】

地域の食材を使った、汁物の一つ。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが使われています。お雑煮は地域や家庭によって使う食材や味付け、もちの形、調理法などが異なります。みなさんはどんなお雑煮が好きですか？ぜひ、自分好みのお雑煮を見つけてください。

1月の給食では、福知山市でお店をされているシェフと一緒に考案したメニューが登場します。福知山市の食材をたくさん使った給食が登場しますので、楽しみにしていてください。

