

きゅうしよくだより 12月号

藤沢市立天神小学校
2022年12月号

今年も残りあと2週間です。今年を振り返ると、遠足や天神フェス、プール、運動会など様々な行事や活動を行うことができました。子どもたちもこの1年で大きく成長できたのではないのでしょうか。年末年始は、ゆくりと今年1年のがんばりを振り返ったり、新しい1年への目標を立ててみるのもよいですね！

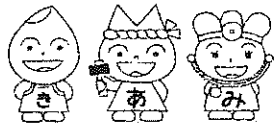
だい 41回

ふじさわ市 学校きゅうしよくだより フェア があります！

日にち：2023年1月14日(土)～1月22日(日)

会場：藤沢市役所本庁舎 1階・5階 (市民ラウンジ)

内容：・展示 児童の絵画
給食の紹介



・スタンプラリー (景品あり)

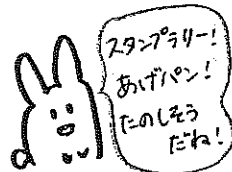
- ① 栄養士コーナー (地産地消・食育について)
- ② 調理員コーナー (給食の衛生管理について)
- ③ 中学校給食コーナー (給食の紹介)

あ 揚子ペン販売

1月14日(土)・21日(土) 11時から
1個 100円 各日 500個
(売り切れ次第終了)

おいしい!

・中学校給食の試食



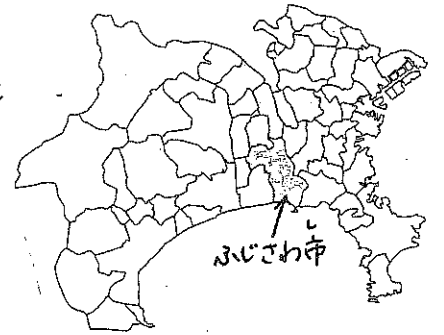
1月14日(土)・21日(土) 6年生児童・保護者
1月17日(火)・19日(木) 6年生保護者
(事前申込制) 詳しくは「広報ふじさわ12月10日号」を
ご覧ください。

絵画展示、給食の試食は2年ぶりの開催です。

ぜひご家族でお越しください!

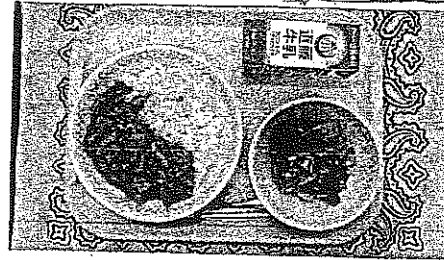
かほかわ 神奈川、ふじさわでとれるおいしい野菜を食べよう!

11月29日、12月9日の給食は、ふじさわランチ
でした。藤沢市でとれたお米(はるみ)や合鴨米に
湘南しらすや市内産の野菜を組み合わせて
給食をつくりました。



11月29日

だいこん、ブロッコリー
が市内産!

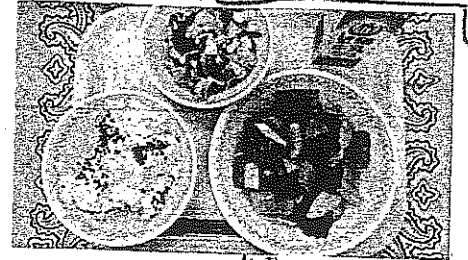


だいこんカレーライス
ブロッコリーのゆずしょうゆあえ
牛乳

ブロッコリー
大人気
でした!

12月9日

キャベツ、ごまっほ だいこんが
市内産



ごはん・ごま塩
おでん
にびたし
牛乳

届いた野菜は、とても新鮮! みずみずしくシャキッと元気のよい姿でした。

ブロッコリーは、歯ごたえがよく、茎までおいしくいただきました。キャベツは緑が
鮮やかであまみがありました! 冬野菜は、寒さに耐えようとあまみが増します。

寒さで凍てしまわないように糖분을ため込むためです。旬の食べ物は、味がよく
栄養も豊富です。そして、地域でとれたものは、運搬に時間がかわらず、

新鮮でおいしいです。市内産や湘南野菜、神奈川県産などのおいしい野菜が
たくさんあります。地域の旬の味を楽しんで欲しいと思います。

~おいしい野菜の選び方~



ブロッコリー

緑が濃く、
全体にしぼりが
あるもの。
切り口がみずみずしい
ものがおすすめです!



だいこん

白くハリがあり、
ずりりと重いもの。
葉つきのものは、
葉がイキキして
いるもの。

旬のものは、
野菜そのものの
おいしさがあるので、
うす味がおすす
めです!



12月・1月の行事食

もうすぐ冬休みですね、これから冬至やクリスマス、年越しやお正月などたくさんの行事があります。行事ごとに食べられる行事食を食べるのもとても楽しみですね！年末年始は、様々な食文化に触れるよい機会でもあります。行事を楽しみながら由来や文化を学んで欲しいと思います。

冬至 ~ 今年12月22日です ~

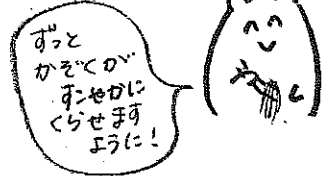
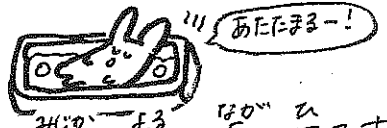
冬至は、1年でいちばん太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。この日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、常温で日持ちがするため、冷蔵庫のない時代には冬の大切なビタミン源でした。ビタミンの多いかぼちゃを冬に食べることで「厳しい冬を乗り切ろう」という願いが込められています。

ゆず湯は、冬至の日にゆず湯に入ると「かせをひかずに冬を越せる」といわれています。ゆず湯は、血行をよくする作用があり、体をあたためてくれます。また、冬が旬のゆずは香りが強く、邪気を祓うともいわれています。ゆずは食べてもおいしいですが、ゆず湯でリラックスするのも幸せですね！

年越しそば

年越しそばは、江戸時代に日本に定着した文化だといわれています。「そばのように細く長く生き残るように」と長寿を願ったり、「そばのように家族の縁が細く長く続いていきますように」と願って食べられたといわれています。また、そばは他のめん類に比べて切れやすいことから、「今年1年の厄災を断ち切る」という意味もあるそうです。

年越しそば一つにもたくさんの願いや意味がありますね！



おせち料理 ~ お正月 ~

お正月に食べる「おせち料理」には、ひとつひとつの料理に縁起のよい願いが込められています。

田作り
昔、干したイワシを田んぼの肥料にしていたことから、豊作を願っています。

えび
「腰が曲がるまで」長生きするようになど、長寿の意味があります。

かすのこ
ニシンのたまごは数が多いため、「子どもがたくさん生まれるように」との願いが込められています。

だて巻き
見た目が巻物に似ていることから、「知識が増えて頭がよくなるように」と願いが込められています。

くりきんとん
黄金色をしていることから、「お金がたまって豊かな生活が送れるように」と願っています。

紅白かまぼこ
初日の出の形に見えるので、おめでたい食べ物です。赤は「魔よけ」、白は「清らかさ」を表しています。

黒豆
「まめで健康に暮らせますように」という願いが込められています。

おせち料理は、家族の幸せを願い、年神様(その年の神様)をおもてなしする料理です。来年もみんな元気に過ごしていきたいですね！

1月の給食は、1月12日(木)から始まる予定です。元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。寒さも増していますので、かせをひかないように気をつけてくださいね！

みんなに会えるのをたのしみにしてよ〜!!

