



令和5年12月1日  
さいたま市立城北小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなど感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

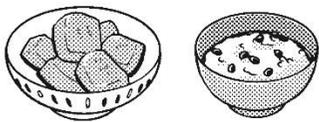
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

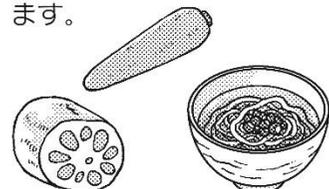
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



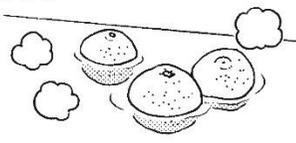
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



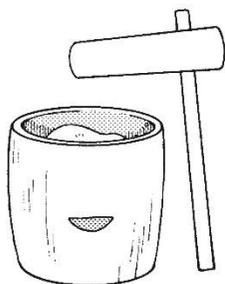
#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



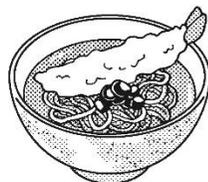
### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### おお 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



## 11月24日、和食の日の給食室の様子♪

11月24日（金）は和食の日でした。2013年に和食が無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。「和食」は、ごはんやみそ汁などの汁物、おかずとして主菜1種類と副菜2種類を組み合わせる「一汁三菜」が基本で、栄養バランスがよい食事です。さらに、多様な食品を使い、食事をおとして自然の美しさを表現しています。また、年中行事とも密接にかかわって育まれてきました。

24日（金）の給食は「ごはん、牛乳、牛すき焼き、ごま酢和え」でした。北海道産の和牛を使用しました。すき焼きは牛肉や豚肉などの肉を甘辛い濃厚なしょうゆで味をつけた日本を代表する料理です。昔の日本は、仏教が伝来してからは、肉を食べることが禁止されていま



炊きたての岩燗でとれた「彩のきすな」を混ぜてから配缶します。



ゆでた野菜とごま、調味料を合わせ、「ごま酢和え」を作ります。



野菜としらたきを炒め、だし汁、調味料で煮てから牛肉を入れます。牛肉はかたくならないように煮込み過ぎに注意です。ゆでた豆腐を入れ混ぜ、味をしみこませて、できあがり！



### ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

来年度、新たに学校給食における食物アレルギー対応の希望がございましたら、12月20日（水）までに養護教諭または栄養士まで、ご連絡ください。