

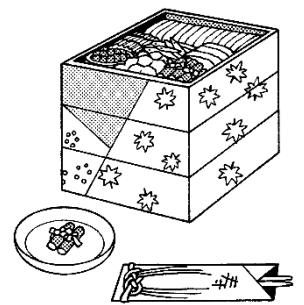


# 給食だより 1月号

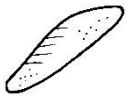
令和6年1月  
和歌山盲学校

## おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句（桃の節句や端午の節句など）の節目に、神様にお供えした料理のことをいきました。本来は五節句の時につくられていましたが、今は、正月のみにつくられるようになりました。



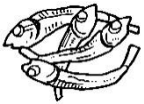
**かずのこ** かずのこはにしんの卵巣。たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



**黒豆** まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。



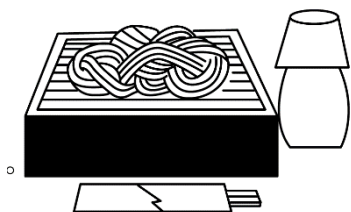
**たぶくり** 昔、いわしを田んぼの肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。



**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。



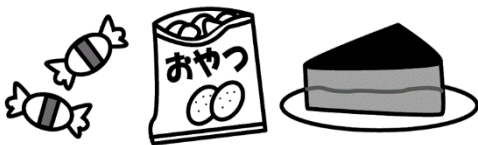
### としこ年越しそば



おおみそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろあります。

# ゆうわくに負けるな!! 冬休み

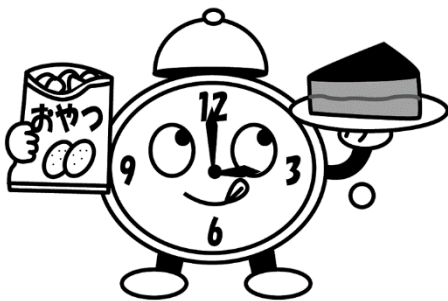
ふゆやす ちゅう 冬休み 中はクリスマスや年越し、お正月と楽しいことがいっぱい  
としこ しょうがつ たの です。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば・・・大  
きくなっているかも?!



しょくじ た 食事やおやつを食べるときには・・・

① じかん き 時間を決めて

た 食べましょう。



② かい た 1回に食べる量を決め

てから食べましょう。



ふくろ た た 袋のまま食べると食べすぎてし

まいます。

③ よくかんで食べましょう。



よくかんで食べると、たくさん食  
べなくても、お腹がいっぱいという  
きも 気持ちになれます。

ふと ぎみ ひと 太り気味の人は・・・

やす あいだ たいじゅう はか 休みの間でも、体重を計ったり  
するなどして増えすぎないように  
しましょう

