

令和6年12月号  
日の出町学校給食センターNo. 8  
☎ 042-597-3414

さてもうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を  
 過ごすように、以下のことに気をつけましょう。



|                                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>☆ こまめに手を<br/>あら<br/>洗う</p>                             | <p>☆ はやね はやお こころ<br/>早寝・早起きを心がける</p>  | <p>☆ ふゆ しゅん やさい くだもの<br/>冬が旬の野菜や果物<br/>を取り入れる</p>  |
| <p>☆ あさ ひる ゆう しよく<br/>朝・昼・夕の3食を<br/>か た<br/>欠かさず食べる</p>  | <p>☆ てきど からだ うご<br/>適度に体を動かす</p>     | <p>☆ はくさい<br/>白菜</p> <p>だいこん<br/>大根</p> <p>かぶ</p> <p>ねぎ</p> <p>ほうれん草</p> <p>みかん</p> <p>りんご</p>                                        |

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日  
で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、  
「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれま  
す。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと  
考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食  
べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無  
病息災を願う風習が生まれました。

ことし                      とうじ  
**今年の冬至は**  
が                      にち  
**12月21日です。**



からとても大切にされて  きました。

さまざまですが、<sup>だいひょうてき</sup>代表的なものをご<sup>しょうかい</sup>紹介します。

日本には四季折々の行事があり、それにまつ  
 わる行事があります。特に、新しい1年の始  
 りである正月は、その年の豊作や幸福をもた  
 らす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔  
 きました。行事食は地域や家庭によっても  
 紹介します。

りょうり あずき りょうり  
**かぼちゃ料理・小豆料理**  
 あずき た じゃき  
 かぼちゃや小豆を食べて邪気を  
 はら ゆ はい み きよ  
 払う、ゆず湯に入って身を清め  
 に  
**いとこ煮**  
 ふうしゅ  
 る風趣もある。




 としこ  
**年越しそば**  
 そばのように細く長く生きられ  
 るようにと、長寿を願って食べ  
 られる（諸説あり）。



**おせち料理**

しんねん なが こ  
新年への願いを込め  
えんぎ よ た もの  
縁起の良い食べ物が  
つか  
使われる。



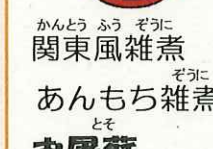
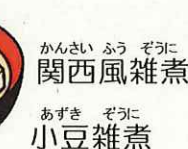
かんえい ふず ぞうに  
関西風雑煮

あずき ぞうに  
小豆雑煮

かんとう ふず ぞうに  
関東風雑煮

ぞうに  
あんもち雑煮

とそ  
大福



**お屠蘇**

さけ                      かんぼうやく                      とそさん

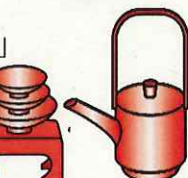
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」

ひた                      ちようじゆ                      ねが

を浸したものの。長寿を願い、

わか                      ひと                      じゆんの

若い人から順に飲む。



ななさ  
**七草かゆ**  
しゅらい わかな い  
7種類の若菜を入れたおかゆを  
ねん むびょう そくさい ねが  
食べ、1年の無病息災を願う。



日の出町学校給食  
センターの一日はこちら



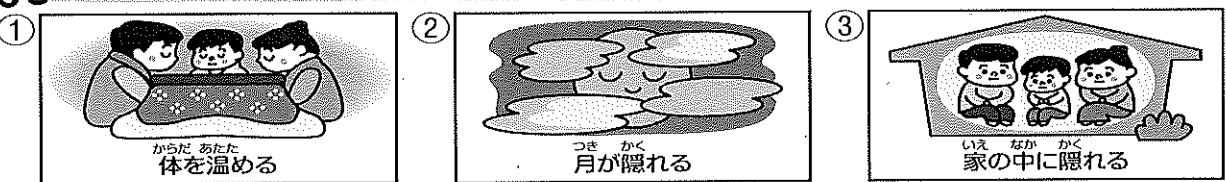
令和6年12月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。  
現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。  
なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

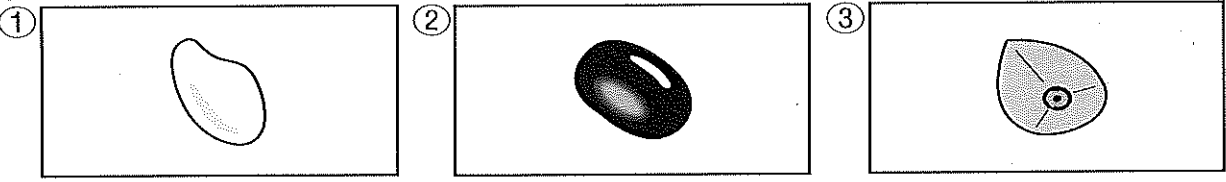
|         |             |        |        |       |       |
|---------|-------------|--------|--------|-------|-------|
| ○主食     |             |        |        |       |       |
| 米       | 青森県(令和4年度産) |        | 麦      | 国産    |       |
| パン(小麦粉) | アメリカ        | カナダ    | 蒸し中華めん | 北米他   |       |
| マカロニ    | アメリカ        | カナダ    | スパゲティ  | アメリカ  | カナダ   |
| ニョッキ    | オーストラリア     |        |        |       |       |
| ○牛乳類    |             |        |        |       |       |
| 牛乳      | 栃木県         | 生クリーム  | 北海道    | チーズ   | オランダ他 |
| ヨーグルト   | 国産          | バター    | 北海道    |       |       |
| ○肉類     |             |        |        |       |       |
| 豚肉      | 千葉県         | 鶏肉     | 宮崎県    | ベーコン  | 茨城県   |
|         | 茨城県         |        | 青森県    | ハム    | 茨城県   |
|         | 岩手県         |        |        |       |       |
| ○魚介類    |             |        |        |       |       |
| たら      | アメリカ        | さば     | ノルウェー  | ほっけ   | 北海道   |
| ツナ      | ベトナム他       | なると    | 国産     | 竹輪    | アメリカ他 |
| はんぺん    | アメリカ他       |        |        |       |       |
| ○卵類     |             |        |        |       |       |
| 液卵      | 栃木県         |        |        |       |       |
| ○豆類     |             |        |        |       |       |
| とうふ     | 宮城県         | 豆乳     | 国産     | あぶらあげ | 宮城県   |
| 生揚げ     | 宮城県         | レンズ豆   | カナダ    | ひよこ豆  | アメリカ他 |
| おから     | 国産          | 大豆たんぱく | 北海道    | 小豆    | 北海道   |
| いんげん豆   | 北海道         | こんにゃく  | 群馬県他   | しらたき  | 国産    |
| ごま      | エチオピア他      |        |        |       |       |
| ○野菜類    |             |        |        |       |       |
| さつま芋    | 日の出町        | さといも   | 千葉県他   | じゃが芋  | 北海道他  |
| さやいんげん  | ポルトガル       | かぼちゃ   | 北海道他   | 小松菜   | 埼玉県他  |
| チンゲン菜   | 千葉県他        | にら     | 茨城県他   | にんじん  | 日の出町  |
| 万能ねぎ    | 福岡県         | 青ピーマン  | 青森県他   | 赤ピーマン | 宮崎県他  |
| ほうれん草   | 埼玉県他        | かぶ     | 千葉県    | キャベツ  | 日の出町  |
| ごぼう     | 青森県         | しょうが   | 高知県    | 大根    | 日の出町  |
| 玉ねぎ     | 北海道         | にんにく   | 青森県    | 長ねぎ   | 秋田県他  |
| 白菜      | 日の出町        | 緑豆もやし  | 栃木県    | れんこん  | 茨城県   |
| たけのこ    | 九州他         | コーン    | タイ     | えだまめ  | タイ    |
| グリーンピース | アメリカ        |        |        |       |       |
| ○果物類    |             |        |        |       |       |
| みかん     | 愛知県他        | ゆずの皮   | 高知県他   | ゆずゼリー | 国産    |
| ○海藻類    |             |        |        |       |       |
| わかめ     | 徳島県他        | のり佃煮   | 愛知県他   |       |       |
| ○きのこ類   |             |        |        |       |       |
| しめじ     | 長野県         | まいたけ   | 長野県    | しいたけ  | 長野県他  |

おみそか 大晦日 3 択 クイズ

Q1 おみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?



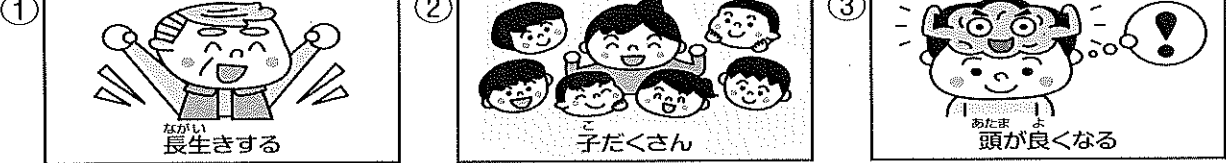
Q2 おみそか 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実は何でしょう?



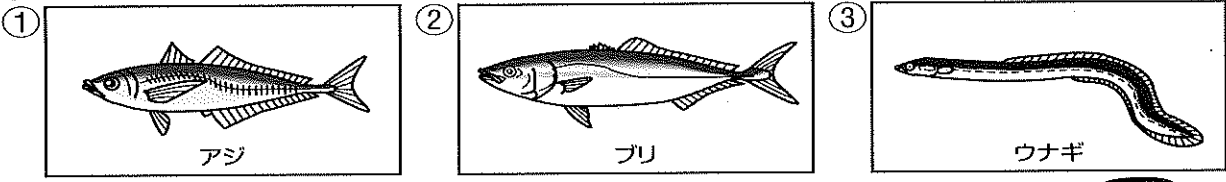
Q3 げんたい 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?



Q4 としこ 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?



Q5 としこ 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?



こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②