

食育だより冬休み号

令和7年度
志布志市立学校給食センター

寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。もうすぐ冬休みがやってきます。クリスマスにお正月と楽しいことがたくさん控えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養と休養を十分にとりましょう。また冬休みには、お正月をはじめとする日本の伝統的な行事に触れる機会が多くあります。お正月の行事食などを知り、楽しみながら食文化を受け継いでいきましょう。

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

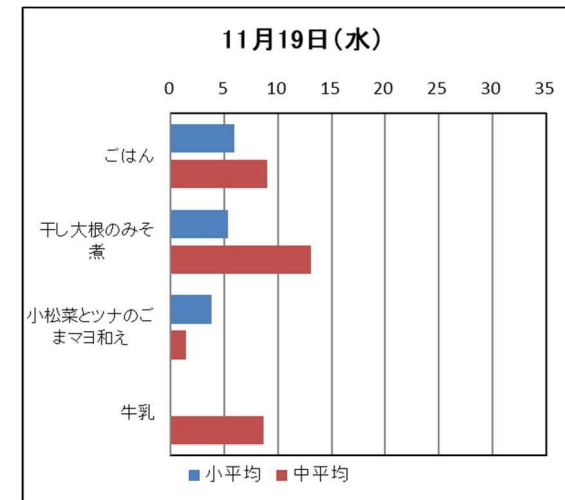
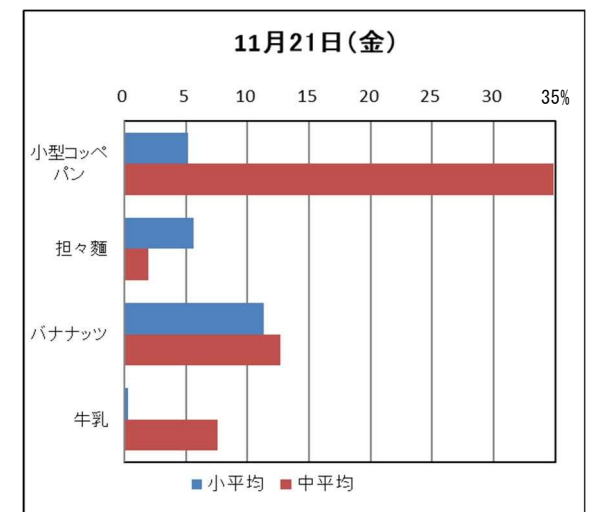
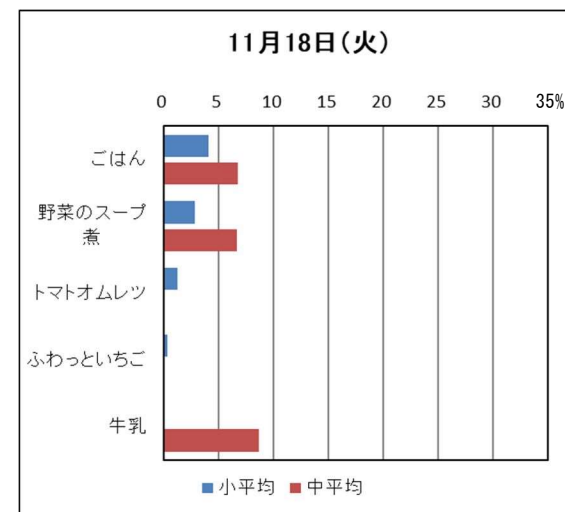
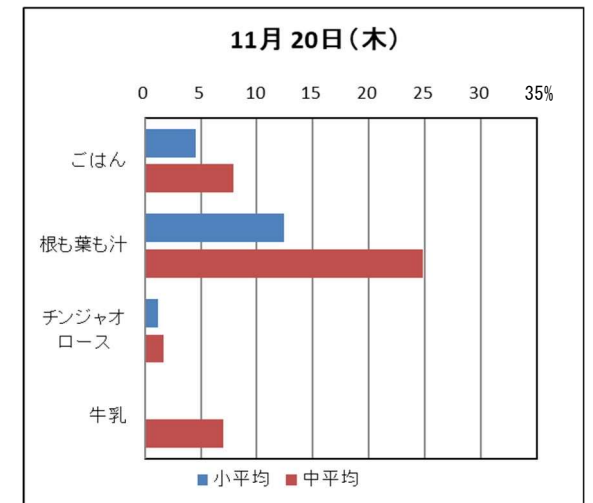
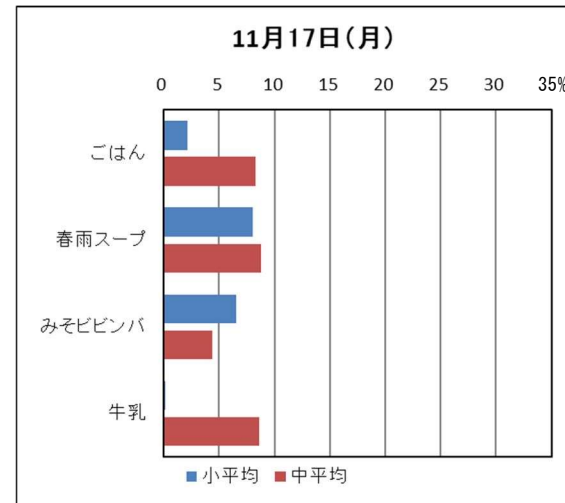
- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

～残食調査の結果～

令和7年11月17日～21日まで、志布志・松山ブロックの小学3・4年生、中学2年生を対象に残食調査を実施しました。



野菜や噛み応えのある食材に残食が多く自立しました。よく噛んで食べることは消化を助けたり、虫歯予防につながったりといいことがたくさんあります。噛み応えのある食材や苦手なものにも少しずつチャレンジしてみましょう。