



給食だより

令和7年度
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> » 教育・生涯学習 » 学校給食

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

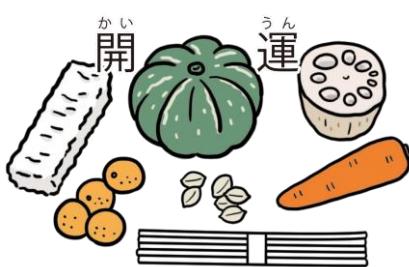
12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせて記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。年末に縁起のよい魚として食べる地域もあります。これから寒くなる季節は、とくに「寒ブリ」ともよばれ、とてもおいしくなる魚です。



「一陽來復」、冬至ですよ!

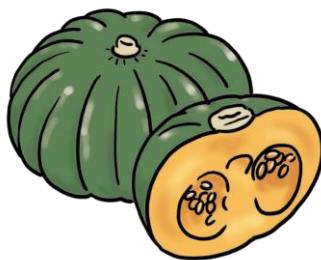
「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽來復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起がつからはじめた風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いた風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。